



Leichter kochen,
besser essen!



KW13
2016

HelloFresh.de | Kundenservice@hellofresh.de

Schnelle Küche: Spaghetti mit Räucherlachs

in Zitronensoße

Heute verleihen wir der klassischen „Pasta Salmone“ einmal einen frischen, frühlingshaften Kick. Zitronen sind ja bekanntlicherweise sauer, machen lustig und enthalten jede Menge Vitamin C – genieße also dieses herrlich stimmungsaufhellende Gericht und lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2



Räucherlachs



Spaghetti



Bio-Zitrone



Zwiebel



Knoblauch



Basilikum



Parmesan



Sahne

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Spaghetti 1)	250 g ⊕	500 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch	¼ ⊕	¼ ⊕
Bio-Zitrone	½ ⊕	1
Räucherlachs 4)	100 g	200 g
Basilikum	20 g	40 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Sahne 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 4) Fisch

7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 835 kcal

Kohlenhydrate: 104 g

Fett: 32 g, Eiweiß: 33 g

Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Öl, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Sieb, Zitronenreibe und -presse, Käsereibe, große Pfanne



1 In einem großen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen. **Spaghetti** darin 10 – 12 Min. bissfest kochen. Nach der Garzeit in ein Sieb abschütten, dabei 100 ml **Nudelwasser** auffangen.



2 In der Zwischenzeit: **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und hacken. **Zitrone** heiß abwaschen, **Schale** abreiben und **Saft** in eine kleine Schüssel pressen. **Räucherlachs** in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. **Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. **Parmesan** reiben.



3 In einer großen Pfanne einen Schuss **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. andünsten, dann mit **Sahne** ablöschen. **Zitronenschale** zufügen und mit **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken. **Spaghetti** und **Nudelwasser** zugeben und einmal kurz aufkochen lassen.



4 **Spaghetti** mit **Zitronensoße** auf tiefe Teller verteilen. **Lachsstreifen** darauf anrichten, mit **Basilikum** und **Parmesan** bestreuen und genießen!