

# Spaghetti mit Lachs-Sahnesoße.

 25 Min.

Vorbereitung

 25 Min.

Gesamtzeit

 leicht

Aufwand

## Zutaten für:

## Portion(en)

## Zubereitung:

g Spaghetti

Salz & Pfeffer

g Lachsfilet ohne Haut,  
aufgetaut (z.B. von  
Berida)

Zwiebel(n)

Lauchzwiebel(n)

EL natives Olivenöl extra

TL Mehl

ml Sahne

TL Dill, getrocknet oder TK

**1** Wasser für die Nudeln salzen und zum Kochen bringen.

**2** Den aufgetauten Lachs duschst du einmal kurz unter kaltem Wasser ab und tupfst ihn dann sanft mit Küchenpapier trocken. Ruckzuck hast du ihn in ca. 2 x 2 cm große Stücke geschnitten.

**3** An Zwiebeln führt kein Weg vorbei – bitte schälen und fein würfeln.

**Tipp:** Wie das am einfachsten geht, erfährst du [hier](#).

**4** Lauchzwiebeln putzen, also die vertrockneten oder anderweitig unappetitlichen Teile entfernen, und den leckeren Rest in feine Ringe schneiden.

**5** Dein Nudelwasser kocht? Dann hau' die Spaghetti rein! Sie sollen am Ende bissfest sein, nicht matschig.

**6** Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin kräftig anschwitzen, nach ca. 4 Min. lässt du das Mehl darüber rieseln.

**7** Die Zwiebeln bekommen jetzt die komplette Sahne ab! Gut verrühren und einmal aufkochen lassen, durch das Mehl bekommt die Soße eine gute Bindung. Ist sie dir zu dickflüssig? Ein Schuss Wasser hilft.

# Spaghetti mit Lachs-Sahnesoße.

2. Seite / es geht lecker weiter

## Zubereitung:

- 8** Lachsstückchen und Lauchzwiebeln lässt du jetzt in die Soße plumpsen. Hitze runterdrehen und beides rund 5 Min. gar ziehen lassen. Der Fisch muss durch sein. Gelegentliches, vorsichtiges Umrühren schadet nicht.
- 9** Pasta abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.
- 10** Die Soße würzt du noch mit Salz, Pfeffer und Dill. Dann kannst du die Teller anrichten – Nudeln unten, Soße mit Lachs und Lauchzwiebeln obenauf.