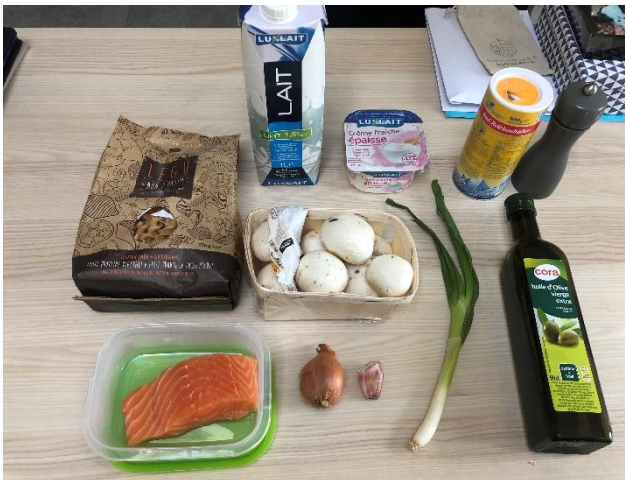


## Rezept der Woche: Vollkornnudeln mit Lachs



### Zutaten:

- Vollkornnudeln
- Lachs
- Champignons
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Milch
- crème fraîche
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- 1 Zitrone

### Material:

- 3 kleine Schüsseln
- 1 Pfanne
- 1 Topf
- Messer
- Schneidebrett
- Knoblauchpresse
- Kochlöffel

1



Wasser in einem Topf füllen und warten bis es kocht. In der Zeit kannst du bereits zu Schritt 2 gehen.

2



Schäle die Zwiebel

3



Schneide die Zwiebel in kleine Stücke.

4



Wasche deine Frühlingszwiebel und schneide sie in feine Scheiben. Gib sie in eine kleine Schüssel.

5



Schäle den Knoblauch und gib ihn in die Knoblauchpresse. Füge ihn zu den Frühlingszwiebeln hinzu.

6



Wasche die Champignons. Schneide sie dann in Scheiben. Gib sie in eine andere Schüssel.



7

Schneide den Lachs in kleine Würfel. Gib sie ebenfalls in eine andere Schüssel



8

Wenn das Wasser im Topf kocht, kannst du die Nudeln hinzufügen.  
Stelle die deine 3 Schüsseln mit alles Zutaten bereit.



9

Erhitze eine Pfanne und gib etwas Olivenöl in die Pfanne



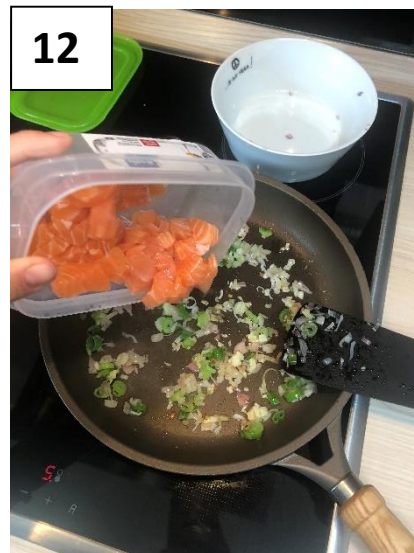
10

Gib zuerst die Zwiebel-Knoblauch-Mischung in die Pfanne



11

Dünste die Zwiebeln etwas in der Pfanne an. Achtung! Sie dürfen nicht anbrennen.



12

Gib dann den Lachs hinzu.



13

Brate nun den Lachs so lange an, bis er hell rosa wird. Achtung, dass nichts anbrennt, zwischendurch musst du den Lachs mit einem Kochlöffel wenden.



14

Salze den Lachs



**15**

**Füge Pfeffer hinzu**



**16**

**Presse den Saft einer halben Zitrone hinzu**



**18**

**Füge jetzt die Champignons hinzu. Achtung: vergess nicht die Nudeln aus dem Topf zu nehmen.**



**19**

**Füge 3 Esslöffel crème fraîche hinzu und verrühre das Ganze.**



**20**

**Gibt nun ein bisschen Milch hinzu, sodass du eine Soße bekommst. (Ungefähr 4 Esslöffel)**



**21**

**Rühre das Ganze um und lass die Soße aufkochen. Nach 2 Minuten ist die Soße für die Nudeln fertig und du kannst sie vom Herd nehmen.**

**Wir wünschen  
einen guten Appetit**

