

Pasta mit Lachs-Tomaten-Soße



Nährwertangaben pro Portion:

Kalorien 586 kcal

- Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
- Schwierigkeitsgrad einfach
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Personen

200 g	Vollkornnudeln
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
1 TL	Tomatenmark
Je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer
1 Stängel	Oregano
30 g	Hartkäse
100 g	Lachsfilet

Zubereitung

- Reichlich Wasser für Nudeln erhitzen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein hacken und im Olivenöl glasig dünsten. Tomaten und Tomatenmark dazugeben.
- Die Soße etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen.
- Fischfilet in Würfel schneiden, in die Soße legen und gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
- Soße über die Nudeln geben. Geriebenen Käse dazu reichen.

TIPP: Probieren Sie dieses klassische Nudelrezept mit Reis.