



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

### HIGH-PROTEIN - 1 PORTION

## LACHSNUDELN MIT BROKKOLI UND LAUCH

### ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Die Röschen vom Brokkoli lösen und waschen.
3. Die Brokkoliröschen 3 Minuten im Salzwasser blanchieren und dann kalt abspülen und abtropfen lassen.
4. Den Lachs unter kaltem Wasser abspülen, in mundgerechte Stücke teilen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchringe 5 Minuten mit den Lachsstücken anbraten.
6. Die Brokkoliröschen mit der Sahne, Gemüsebrühe und den Nudeln unterheben, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen und noch etwas ziehen lassen.

### ZUTATEN

50 g Vollkornnudeln

150 g Seelachsfilet

150 g Brokkoli

50 g Lauch

2 EL Sahne, 30 % Fett

1 TL Zitronensaft

1 TL Olivenöl

3 EL Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Zitronenabrieb



462  
Kalorien



36g  
Kohlenhydrate



41g  
Eiweiß



14g  
Fett



10g  
Ballaststoffe