

## ■ REZEPT DES MONATS - Januar



Foto: shutterstock.com | CCat82

## Bandnudeln in Lachs - Tomatensoße

### Zutaten für 4 Personen:

300 g	Bandnudeln
400 g	Lachs (tiefgefroren)
2 EL	Olivenöl
1/2	Zwiebel, gehackt
1	Knoblauchzehe, gehackt
800 g	Dosentomaten, abgetropft
2 EL	Basilikum, gehackt
	Salz, Pfeffer

- Den Lachs auftauen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden, kalt stellen.
- Im Olivenöl die Zwiebel und Knoblauchzehe anschwitzen, mit den Tomaten ablöschen und ca. 10 min köcheln lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
- Den Lachs einlegen und bei milder Hitze 8 – 10 min. (darf nicht mehr kochen!)
- gar ziehen lassen.
- Inzwischen das Wasser für die Nudeln kochen, salzen und die Nudeln bissfest garen.
- Das Basilikum vorsichtig unter die Soße ziehen mit den Nudeln anrichten- fertig.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (ca.)	Fett	Eiweiß
	542	4 BE	19 g	29 g

**Tipp:** Gekochte Nudeln variieren vom Gewicht her je nach Kochdauer sehr und sind damit schwer zu schätzen. Sicher gehen Sie, wenn Sie die Nudeln vor dem Kochen wiegen (1 BE – 20 g). Zur groben Orientierung kann man auch sagen: 1 gehäufter EL gekochter Nudeln entspricht in etwa einer BE.