

REZEPT

Nudeln mit Lachs und Spinat



Zubereitungszeit: **10 Minuten + 40 Minuten im Ofen**

Für **1 Personen**

Nährwerte

- Fett: **26g**
- Kohlenhydrate: **79g**
- Protein: **47g**
- Kalorien: **767**

Zutaten

- Lachs: 125g
- Nudeln (Vollkorn): 100g
- Passierte Tomaten: 175g
- Kochsahne 15% (Rama): 30g
- Ketchup: 20g
- Spinat gehackt TK: 200g

Zubereitung

1. Die passierten Tomaten, Ketchup und die Kochsahne in eine Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Oregano und etwas Knoblauch (Zehe oder Gewürz) würzen und verrühren.
2. Nun den Lachs in die Auflaufform geben, bei Umluft, nach dem Vorheizen, für 30 - 35 Minuten, bei 190° in den Ofen.
3. Währenddessen den Spinat in einer Schale, abgedeckt, für 5 Minuten, in der Mikrowelle, bei 600 Watt, schonend garen und nach der Hälfte einmal umrühren.
4. Nun müssen nur noch die Nudeln gekocht werden und dann kann es angerichtet werden.