

Vollkornspaghetti mit Lachs, Brokkoli und Erbsen



Zutaten (für 1 Portion):

50g Vollkornspaghetti
150g Lachsfilet
100ml Rama Cremefine 7%
100g Brokkoli (TK oder frisch)
60g Erbsen (TK)
1 EL Rapsöl (\cong 5ml)

Zeitaufwand:

• 15 Minuten

Zubereitung:

- 1) Vollkornnudeln kochen.
- 2) Während die Nudeln kochen, Lachs in kleine Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl anbraten (4 min).
- 3) Brokkoli und Erbsen hinzufügen und mit anbraten (2 min). Nudeln hinzufügen und mit anbraten (2 min). Rama Cremefine hinzufügen und kurz einreduzieren (1min).
- 4) Auf einem Teller anrichten.
- 5) Guten Appetit!

652 kcal 45,5g KH 44,3g E 30,1g F



Vollkornspaghetti mit Lachs, Brokkoli und Erbsen



Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Fette
Vollkornspaghetti (50g)	175	32,9g	6,5g	1,3g
Lachsfilet (150g)	270	0,0g	29,9g	16,8g
Rama Cremefine (100ml)	90	4,5g	1,0g	7,0g
Brokkoli (100g)	34	2,7g	3,8g	0,2g
Erbsen (60g)	41,4	5,4g	3,1g	0,2g
Rapsöl (5ml)	41,4	0,0g	0,0g	4,6g
Total 1 Portion	651,8	45,5g	44,3g	30,1g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de