



Spargel Alfredo mit Lachs

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

250 g Pasta (z. B. Penne oder Tagliatelle)
300 g grüner Spargel
2 Lachsfilets
200 ml Sahne

60 g frisch geriebener Parmesan
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
Salz & Pfeffer
etwas Zitronensaft
Olivenöl

Zubereitung

Die Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen. Währenddessen den grünen Spargel waschen, die Enden abschneiden und in Stücke schneiden.

Den Spargel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl für etwa 5–6 Minuten anbraten, bis er bissfest ist, dann beiseitestellen. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten (ca. 3–4 Minuten pro Seite, je nach Dicke). Anschließend kurz ruhen lassen. Für die Alfredo-Sauce Butter in einer Pfanne schmelzen, den fein gehackten Knoblauch kurz anschwitzen und mit Sahne ablöschen. Den Parmesan einrühren und die Sauce leicht einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die fertige Pasta zur Sauce geben, den Spargel unterheben und alles gut vermengen. Den Lachs grob zerteilen und vorsichtig unterheben oder oben auf die Pasta legen.

Lindchen
schmeckt