

Schnelle Lachs-Bowl mit Nudeln

Zutaten: für 4 Personen

4 Stück Lachs à ca. 125 g
4 Garnelen à ca. 100 g
4 hartgekochte Eier
4 mittelgroße Tomaten
2 EL BUTARIS Butterschmalz
800 g gekochte Vollkornnudeln, zum Beispiel vom Vortag
100 g frische Spinatblätter
Salz, Pfeffer, Kräutersalz/frische Kräuter
Kresse

Zubereitung

1. BUTARIS Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Nudeln darin kurz anbraten, bis diese Farbe bekommen haben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln in der Bowl platzieren.
2. Jedes Lachsstück längs in zwei dünne Streifen scheiden. Wieder etwas BUTARIS Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Lachsstreifen, sowie die Garnelen zunächst von einer Seite anbraten, bis die Garnele rot wird und der Lachs eine knusprige Kruste bekommt. Alle Meerestiere umdrehen und auch von der zweiten Seite ebenfalls knusprig anbraten.
3. Die noch heißen Meerestiere auf der Bowl platzieren und mit etwas Kräutersalz oder frischen Kräutern bestreuen.
4. Die frischen, gewaschenen Spinatblätter in die Bowl dekorieren, gekochte Eier pellen und halbieren und Tomaten vierteln. Alles in die Bowl legen. Das Gericht mit Kresse und etwas Kräutersalz bestreuen und noch warm genießen.



Zubereitungszeit: ca. 30 min.

Nährwerte: pro Portion ca.

Fett	29 g
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	65 g
Brennwert	755 kcal / 3163 kJ

Abdruck honorarfrei/ Abdruck nur mit Nennung von BUTARIS Butterschmalz in Zutatenliste/
Belege erbeten

Bildnachweis: © BUTARIS/ Heike Herden www.puenktchens-mama.de

Pressekontakt:

UHLIG PR & KOMMUNIKATION GmbH
Kattrepelsbrücke 1, 20095 Hamburg
Carola Blaschke, 040 767 969-34, Carola.Blaschke@uhlig-pr.de