

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats August 2026

Lachsnudeln in Frischkäsesoße

Zutaten für 4 Personen

300 g Bandnudeln
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 große Bio Zitrone
300 ml Gemüsebrühe
300 g Frischkäse
Pfeffer, Salz
500 g Lachsfilet
1 EL Olivenöl (zum Braten)
100 g Rucola



1. Die Nudeln kochen. Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein reiben.
2. Den Lachs in mundgerechte Stücke würfeln und in einer Pfanne mit heißem Fett anbraten.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einem Topf kurz andünsten. Den Topf vom Herd nehmen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Frischkäse, Zitrone und Gewürze unterrühren.
4. Nudeln und die Lachswürfel unter die Frischkäsesoße rühren.
5. Mit dem geputzten Rucola servieren.



Arbeitszeit: ca. 30 Minuten