



## Grüne Tagliatelle mit Lachsstreifen



# Gute Idee?

**JA!** Gesunde Ernährung und Bewegung sind immer eine gute Idee!

**Wir helfen Ihnen auf die Sprünge!**



Österreichische  
Gesundheitskasse

# Grüne Tagliatelle mit Lachsstreifen



## Zutaten für 2 Personen:

150 g Lachsfilet

120 g grüne Tagliatelle

100 g Magerfrischkäse

125 ml Wasser

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Oregano



## Ernährungstipp:

Lachs hat einen hohen Gehalt an Omega-3 Fettsäuren, die Ihre Blutgefäße vor Verkalkungen schützen und somit gut fürs Herz sind.

1. Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Lachsfilet waschen und trockentupfen.
3. Lachs in Streifen schneiden.
4. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Zitronensaft würzen.
5. Frischkäse mit Wasser glatt verrühren.
6. In einem Kochtopf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
7. Nudeln bissfest kochen und abseihen.
8. In einer beschichteten Pfanne Zwiebel mit 1 EL Olivenöl anrösten.
9. Lachsstreifen beidseitig kurz mitbraten.
10. Mit wenig Wasser kurz ablöschen.
11. Glatt verrührten Frischkäse in die Pfanne geben.
12. Alles vorsichtig vermengen und abschmecken.
13. Wenn die Soße zu dick ist, etwas Wasser zufügen.
14. Abgetropfte Tagliatelle mit der Soße vermischen.



Videoanleitung und weitere

Rezepte unter [www.gesundheitskasse.at/guteidee](http://www.gesundheitskasse.at/guteidee)

## Impressum

**Medieninhaber und Herausgeber:** Österreichische Gesundheitskasse, [www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

**Gestaltung:** mehrWERT, Funderstraße 1A, 9020 Klagenfurt a. Ws. & ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt a. Ws.;

**Fotos:** Adobe Stock, Shutterstock; **Druck:** Mohorjeva-Hermagoras, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Klagenfurt a. Ws.