

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:  
Ernährung      Bewegung      Entspannung      Guter Schlaf

## Lachs-Nudeln

### Zutaten:

Für 2 Personen  
250 g Vollkorn-Nudeln oder -Spiralen  
TK Blatt-Spinat  
2 Schnitten Lachs (ohne Haut)  
3 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
Olivenöl  
1/8 Liter Weißwein  
1/4 Liter Schlagobers  
Parmesan

### Zubereitung:

1. Im kochenden Salzwasser die Teigwaren bissfest kochen
2. Knoblauch in feine Scheiben schneiden, Zwiebeln fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten
3. Spinat zugeben und kurz mitbraten lassen, mit Weißwein und Schlagobers aufgießen, Lachs in Würfel schneiden und zugeben, mitbraten bis er gar ist
4. Teigware in die Sauce unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken – anrichten und mit Parmesan bestreuen

Zubereitungszeit:      ca. 15 min

Mahlzeit!