



www.franz-blienert.de

Bandnudeln mit grünem Spargel & Lachs

Zutaten für 2 Personen

500 g grüner Spargel
200 g Bandnudeln
200 g Lachsfilet
½ Schalotte
15 g Butter oder Margarine
15 g Mehl
100 ml Sahne
Zitrone, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Die Stangen in drei Teile schneiden und ca. 10 Minuten in Salzwasser garen. Inzwischen die Bandnudeln nach Anweisung in kochendem Salzwasser kochen.

Schalotte schälen und fein würfeln. Spargel abtropfen lassen. Das Fett in einem Topf erhitzen und die Schalotte glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Sahne und dann mit Spargelwasser unter ständigem Rühren ablöschen. Wichtig: Es sollte eine cremige Sauce ergeben. Aufkochen und ca. 5 Minuten und ständigem Rühren köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Den Lachs waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Etwas salzen und mit Zitronensaft beträufeln. In der Soße ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Spargel zugeben und darin erhitzen. Mit abgetropften Nudeln anrichten.

**Obst und Gemüse
Franz Blienert**
Plaskoart 2
48361 Beelen

Telefon:
+49 2586 1348

Mobil:
+49 176 23716592
info@franz-blienert.de

Wochenmärkte

Warendorf
Dienstag u. Freitag
07:00 – 12:30 Uhr

Wiedenbrück
Samstag
07:00 – 12:30 Uhr