

Hauptgericht



42 / 2013  
die gute EssIdee

# Wirsing- Bandnudeln

mit Räucherlachs



tegut...



# Wirsing-Bandnudeln

## mit Räucherlachs

• einfach • geht schnell

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**Blanchierzeit** ca. 2 Min.

**Erwärm- und Garzeiten** ca. 5 Min.

### Zutaten für 2 oder 3 Portionen

400 g Wirsing

Salz

1 kleine Zwiebel

2 El Butter

100 ml Gemüsebrühe

3 El Crème fraîche

3 El Sahne- Meerrettich (Glas)

Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss

1 El Zitronensaft

100 g Räucherlachs

1 Bd. Dill

1 Pk. tegut... Bandnudeln (= 500 g,  
aus dem Kühlregal)

### Zubereitung

1. Wirsing putzen, in Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2. Zwiebel abziehen, klein würfeln, in Butter glasig dünsten, Brühe angießen, ca. 3 Min. köcheln lassen. Crème fraîche und Meerrettich zugeben, mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und Zitronensaft würzen.

3. Lachs in Streifen schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, klein schneiden. Bandnudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser ca. 2 Min. erwärmen, abgießen, abtropfen lassen. Wirsing und Meerrettichsauce unterheben, mit Lachsstreifen und frischem Dill anrichten.



Die Bandnudeln der tegut... Eigenmarke im Frischepack werden aus Hartweizengrieß und Eiern aus Bodenhaltung zubereitet. In kochendem Salzwasser erwärmt, sind sie bereits nach 2 Minuten servierfertig.

Sie können sich die gute EssIdee auch bequem per E-Mail zusenden lassen.

Jetzt kostenlos anfordern unter [www.tegut.com/newsletter](http://www.tegut.com/newsletter)

tegut...  
Kundenbetreuung

0800/ 000 22 33

Mo.–Fr. 8.00–18.00 Uhr  
(kostenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz)

Tipps

aus der tegut...  
Kochwerkstatt

### Wirsing putzen, schneiden – so geht's:

1. Strunk aus gevierteltem Wirsing heraus-schneiden

2. Viertel quer in Streifen schneiden



### 1/2 Wirsingkohl ist übrig geblieben?

So können Sie ihn in den nächsten Tagen weiterverarbeiten: Die großen Außenblätter blanchieren und das Innere kleingeschnitten für Rouladen oder beides kurzgebraten für eine schnelle Gemüse- oder Reispfanne verwenden!