

Pasta mit Lachs, Brokkoli und Tomaten

300 g Pasta	250 g Lachsfilet	200 g Brokkoliröschen
150 g Kirschtomaten	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
200 ml Sahne oder Kochsahne	100 ml Gemüsebrühe	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer, optional	1/2 Zitrone, Saft
Petersilie oder Dill		

Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Etwa 3 Minuten vor Ende der Garzeit den Brokkoli in Kochwasser geben. Abgießen und beiseitestellen.

Den Lachs in mittlere Würfel schneiden, leicht salzen und pfeffern.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und beides glasig dünsten.

Die Kirschtomaten dazugeben und kurz mitbraten.

Lachs in die Pfanne geben und bei mittleren Hitzen rundum anbraten, bis er leicht rosa in der Mitte ist.

Sahne und Gemüsebrühe in einen Topf gießen, alles kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschrecken.

Pasta und Brokkoli unterheben, durchmischen und noch 1-2 Minuten in der Soße ziehen lassen.

Mit frischen Kräutern genießen und servieren.

Tipps:

Für extra Frische etwas Zitronenschale über das fertige Gericht reiben. Wer es würziger mag, kann noch etwas Parmesan oder Chili hinzufügen.

NN am 19. Juni 2026