



Bandnudel-Salat mit Honig-Limetten-Dressing



Zutaten

Menge

1/2 Stange	Lauch
2 Blätter	Lollo Rosso
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Chiliflocken
3 EL	Letscho
3 EL	neutrales Öl
	Salz
2	Lasagneplatten
300 g	rote Linsen
2 EL	Essig
2	Lachsfilets
2	Lorbeerblätter
1	Limette
2 EL	Landhonig
1 EL	Leinöl

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

pro Portion: 4514 kJ, 1079 kcal, 125 g Kohlenhydrate, 66,5 g Eiweiß, 44,3 g Fett, 105 mg Cholesterin, 20 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

schnell

Zubereitung

Du hast Lust auf einen warmen Salat mit besonderen Beilagen und Toppings? Dann ist dieser warme Pasta-Salat genau das Richtige für dich! Die Basis für unseren warmen Pasta-Salat bilden gekochte Lasagneplatten, die wir in Streifen geschnitten haben. Dazu gibt es noch eine leckere Linsen-Letscho-Mischung, gebratenen Lauch und ein paar Blätter Lollo Rosso. Das Highlight unseres warmen Pasta-Salates ist aber natürlich der gebratene Lachs. Für die selbstgemachte Soße wird Limettensaft mit etwas Honig vermischt. Das Dressing passt wirklich super zum Lachs und schmeckt super in Kombination mit dem warmen Pasta-Salat. Unser warmer Pasta-Salat ist wirklich ganz einfach und schnell gemacht! Probiere das Rezept unbedingt einmal selbst aus, so geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du die Lasagneplatten in kochendem Salzwasser al dente kochen. Dabei darauf achten, dass die Blätter nicht aneinander kleben. Dann kochst du die Linsen zusammen mit zwei Lorbeerblättern nach Packungsanweisung. Danach abtropfen lassen, salzen und mit Essig würzen.

Step 2:

Nun den Lauch in Ringe schneiden. Die Limette auspressen und den Saft mit Honig verrühren. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin anbraten. Danach kannst du den Lauch auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Den Lachs brätst du in dem Lauchöl an und würzt ihn mit Salz und Pfeffer. Die Lasagneplatten in Streifen schneiden und mit Leinöl vermengen. Nun vermischst du die abgetropften Linsen mit dem Letscho und würzt alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken.

Step 3:

Zum Anrichten den Lollo Rosso auf Teller geben, die Nudeln darauf drapieren, die Linsen drumherum verteilen und zum Schluss den Lachs sowie den Lauch darauf legen. Zum Schluss kannst du alles mit dem Limetten-Dressing beträufeln und servieren.