

Pasta an Lachs-Radicchio-Soße

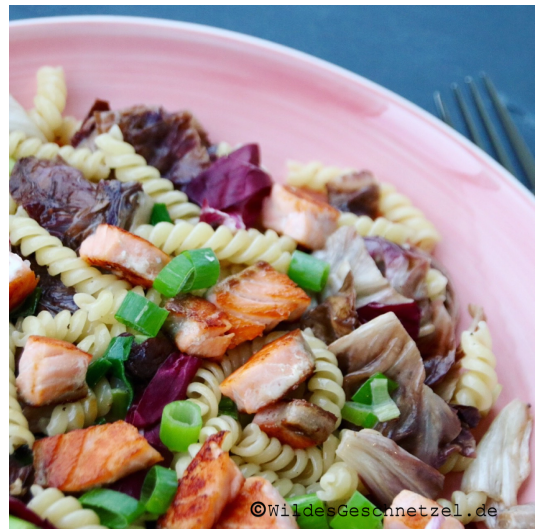
Radicchio wird in Deutschland meist als Salat gegessen. Dabei kann man mit Radicchio so viel leckerere Dinge veranstalten. In der norditalienischen Küche aus der Umgebung von Venedig und Treviso – denn dort kommt der meiste Radicchio her – wird der Salat in ganz vielen Gerichten verwendet. Seien es Pizza, Pasta oder Risotto. Leicht angedünstet verliert er einen großen Teil seiner Bitterkeit und bekommt einen feinen herben Geschmack. Deshalb mag ich ihn so gern. Vielleicht kann ich euch ja überzeugen. Mit dieser Lachs-Radicchio-Pasta bestimmt!

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 160 g Girandole-Nudeln
- 200 g Lachs
- 200 g Radicchio
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Sahne/Rama cremfine
- nach Wunsch geriebener Parmesan

So geht's:

Kocht die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest. Scheidet den Lachs in Würfel und die Frühlingszwiebeln in Ringe. Entfernt den Strunk des Radicchios, vereinzelt die Blätter und schneidet sie in mundgerechte Stücke. Bratet die Lachswürfel in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig an. Salzt den Lachs und stellt ihn auf einem Teller beiseite.



In derselben Pfanne dünstet ihr den Radicchio und die Frühlingszwiebeln an, bis die Salatblätter zusammenfallen. Salzt und pfeffert sie gut. Rührt dann die Sahne ein, kocht sie kurz auf. Gebt anschließend die Nudeln und die Lachswürfel hinzu und rührt alles vorsichtig um.

Schmeckt die Pasta noch einmal ab und verteilt sie auf zwei Teller. Serviert sie nach Wunsch mit geriebenem Parmesan.

Ernährungsinfo:

Radicchio enthält eine Menge Vitamin C – 28 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm –, aber auch Eisen und Kalium. Außerdem unterstützen die enthaltenen Bitterstoffe den Cholesterinabbau. Sie beruhigen den Magen-Warm-Trakt und regen Verdauung und Stoffwechsel an.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 550 kcal
- Protein: 32 g
- Kohlenhydrate: 62 g
- Fett: 7 g