

Nudeln Rezepte

Bandnudeln Mit Lammfilet Und Kresseblüten

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fleischgerichte, Nudeln

20	Kapuzinerkresseblüten		Jodsalz
20	Kapuzinerkresseblätter	600 g	Lammfilet
2	Rote Zwiebeln		Weißer Pfeffer
400 g	Bandnudeln		Edelsüßpaprika
	-helle	3	Essl. Olivenöl

Die Kresseblüten und -blätter vorsichtig abbrausen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zwiebeln pellen und in dünne Ringe schneiden.

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.

Das Lammfilet mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, im heißen Olivenöl rundherum anbraten. Dann bei mittlerer Hitze weitere 3 bis 4 Minuten braten.

Das Lammfilet aus der Pfanne nehmen und warm halten. Zwiebeln und Kresseblätter im Bratfett andünsten.

Die Nudeln abgießen und im Bratfett schwenken. Mit den Blüten und dem Filet anrichten.

Pro Person: 41 g Eiweiß, 17 g Fett, 73 g Kohlehydrate, 630 kcal.

Enthält durch das Lammfleisch viel Zink.