

Bildungsangebot 5+

Thema: Bonusblatt: Kochen

Bildungsbereich: Gesundheit und Bewegung

Was wird gefördert: Ernährungsbewusstsein, Augen-Hand-Koordination, ...

Angebot: Rote-Linsen-Nudeln kochen

Zutaten (für 3-4 Personen)

40 dag Rote-Linsen-Spirelli

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

25 dag Lachsfilet

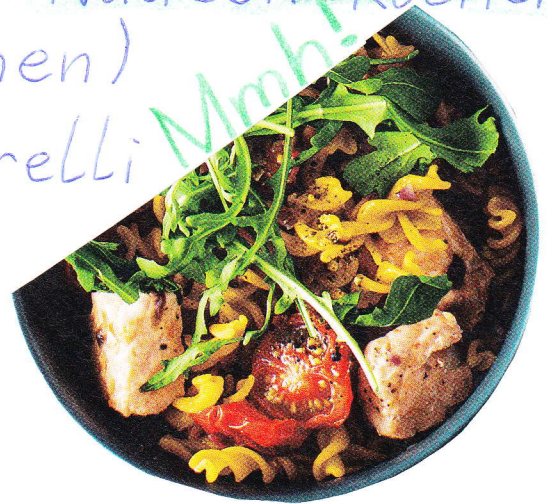
30 dag Cherrytomaten

2 EL Olivenöl, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 EL Butter,

3 EL geriebener Parmesan, Rucola,

Salz, Pfeffer

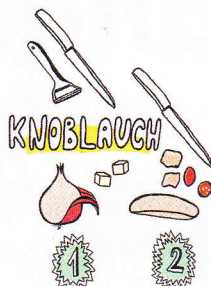
Gutes Gelingen!



SO GEHT'S

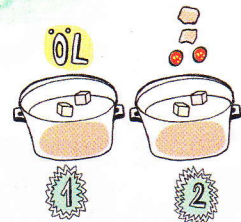


1 Bringe gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen, koche die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest. Nimm 200 ml Kochwasser aus dem Topf, bevor du die Nudeln abseihst.



2 Schäle Zwiebel und Knoblauch und schneide beides in feine Würfel. Würfle auch das Lachsfilet und halbiere die Tomaten.

3 Erhitze das Olivenöl in einem Topf und brate Zwiebel und Knoblauch glasig an. Gib den Lachs und die Tomaten dazu und brate beides kräftig an, bis die Tomaten leicht zusammenfallen.



4 Presse die Zitrone aus und würze alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft. Gib die abgeseihten Nudeln, das Kochwasser, die Butter und den Parmesan dazu und rühre alles um, bis der Parmesan geschmolzen ist. Verteile die Pasta auf Tellern und garniere sie mit Rucola.

