

Einmal Kochen, dreimal Essen

Lecker, schnell und gesund im Arbeitsleben mit unseren Meal-Prep-Speiseplänen

Heute kochen wir einen *sommerlichen Nudelsalat*, Nudeln mit *Lachs-Erbsen-Soße* und eine schnelle *ErbSENSuppe*

Zutaten für je 4 Portionen:

- 1 kg Vollkorn-Nudeln, z.B. Penne
- 4 Lachsfilets, TK
- 900 g Erbsen, TK
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Gurken
- 2 Bund Radieschen
- 300-400g Feta-Käse **oder** 200 g Parmesan
- 1,6 L Gemüsebrühe
- 400 g Schmand
- 2 Zitronen, Saft davon
- 2-4 EL Honig
- 2 EL Senf
- 12 EL Rapsöl
- 8 EL Apfelessig
- 2 TL Dill
- Salz, Pfeffer



Nudelsalat	Lachs-ErbSEN-Soße	ErbSENSuppe
<p>Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, kurz unter kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. In 2 Portionen teilen. Eine Portion für den Nudelsalat, eine Portion für die Lachs-ErbSEN-Soße</p>		
	<p>Lachsfilet nach Packungsanweisung auftauen lassen, waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.</p>	

Nudelsalat	Lachs-Erbesen-Soße	Erbsensuppe
	Zwiebeln schälen und würfeln. In 2 Portionen teilen.	
		Eine Hälfte Zwiebeln zusammen mit 1 EL Öl in einem TOPF (für die Suppe) geben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
	Die andere Hälfte zusammen mit 1 EL Öl in eine beschichtete PFANNE geben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten.	
		Karotten dünn abschaben und klein schneiden. In den TOPF geben und dünsten.
	Lachsfilet in die PFANNE geben und von allen Seiten anbraten.	
	300 g Erbsen in die PFANNE geben.	600 g Erbsen in den TOPF geben.
	400 ml Brühe in die PFANNE geben.	1,2 L Brühe in den TOPF zur Suppe geben.
Feta zerbröseln oder Parmesan reiben, in 2 Portionen teilen. Eine Portion in die PFANNE geben. Die andere für den Nudelsalat zur Seite stellen.		
		Suppe (TOPF) cremig pürieren und 200 g Schmand unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zitronen auspressen.		Gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.
	Lachssoße mit 200 g Schmand, Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer abschmecken. Gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.	

Hat`s geschmeckt?

Mehr Rezepte und Tipps findest du unter www.effektivessen.de

Nudelsalat	Lachs-Erbesen-Soße	Erbsensuppe
Gurke waschen und hobeln.		
Radieschen waschen, Strunk entfernen und hobeln. Mit Gurke mischen. In 2 Portionen teilen.		
Eine Portion Gurken-Radieschen-Salat mit dem restlichen Käse und einer Portion Nudeln mischen.	Die andere Portion Gurken-Radieschen-Salat zu den Nudeln mit Lachs-Erbesen-Soße servieren.	
Aus Öl, Essig, Honig, Senf und Zitronensaft ein Dressing zubereiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.		
Dressing halbieren und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.		
Gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren mit einer Portion Dressing mischen.		
	Nudeln, Lachs-Erbesen-Soße und Gurken-Radieschen-Salat gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren das Dressing zum Salat geben.	

Wir wünschen einen guten Appetit!

Hat`s geschmeckt?

Mehr Rezepte und Tipps findest du unter www.effektivessen.de