

Kochen

Rezept von Daniele Corona aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 27.04.2026

Farfalle mit Lauchzwiebeln, Zuckerschoten und Lachsforelle Für 4 Personen

Zutaten

1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 200 g Zuckerschoten
 2 Lauchzwiebeln
 150 g Erbsen
 1 Stiel Thymian
 200 g Lachsforellenfilets, ohne Haut
 1 EL Olivenöl, zum Braten
 200 ml Weißwein, trocken oder 150 ml Gemüsebrühe und 50 ml Weißweinessig
 1 TL Kurkuma
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 500 g Sahne, alternativ 250 g Sahne und 250 ml Gemüsebrühe
 500 g Farfalle-Nudeln
 etwas abgeriebene Biozitrone

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zuckerschoten putzen, abbrausen und schräg in drei Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Scheiben schneiden. Erbsen auftauen lassen. Thymian abbrausen und grob zerzupfen.
2. Lachsforelle trockentupfen, evtl. Gräten entfernen. Filets in Würfel bzw. Stücke schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin goldgelb andünsten. Zuckerschoten darin ca. 1-2 Minuten braten.
4. Weißwein, Kurkuma und Thymian zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles etwas einköcheln lassen.
5. Sahne unterrühren und bei mittlerer Hitze köcheln, bis alles cremig eingeköchelt ist.
6. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser ca. 8-10 Minuten bissfest kochen.
7. Die Lachsforellenstücke in die kochende Sahne geben und einige Minuten glasig garen.
8. Die Nudeln abgießen, etwas Kochwasser auffangen.
9. Nudeln, Erbsen und Lauchzwiebeln in die Soße geben und alles gut mischen, ist die Soße zu cremig, noch etwas Nudelwasser unterrühren.
10. Nudeln abschmecken, anrichten und servieren.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-farfalle-mit-lauchzwiebeln-zuckerschoten-und-lachsforelle-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.