

## Lachs mit Penne und Fenchelsamen



### Zubereitungszeit

20 Minuten

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 540 kcal

Eiweiss: 32 g

Fett: 14 g

Kohlenhydrate: 70 g

### Zutaten für 4 Portionen

400 g	Penne
400 g	Lachsfilet
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 EL	Fenchelsamen
	Salz
	Pfeffer
150 g	Spinat
0.5	Zitrone

### Zubereitung

1. Penne al dente kochen. Lachs in Würfel schneiden. Zwiebel hacken. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebel, Fenchelsamen und Fisch dazugeben und ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat dazugeben und in der Pfanne zusammenfallen lassen. Alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone auspressen. Penne anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.