

Käse-Lachs-Soße

(1 Portion)

Zutaten

$\frac{1}{2}$ Tasse Wasser
50 ml Milch 1,5 %
15 g Schmelzkäse bis 30 % Fett i. Tr.
2 TL Speisestärke
 $\frac{1}{2}$ TL Instantbrühe
1 EL Schmand
80 g Lachs
50 g TK-Erbsen
ca. 200 g Spargel

Zubereitung

Das Wasser mit der Milch und dem Schmelzkäse zum Kochen bringen, dabei mit dem Schneebesen kräftig rühren, bis der Käse geschmolzen ist. 2 TL Speisestärke mit Wasser anrühren und die Soße damit binden. 1 EL Schmand einrühren und mit $\frac{1}{2}$ TL Instantbrühe abschmecken. Eventuell mit Salz nachwürzen. Lachs in Würfel schneiden, in der Soße garziehen aber nicht kochen lassen. Die Erbsen, den Spargel und die Nudeln (Menge 1 oder 2 K lt. Programm) dazugeben und alles vermischen.

Berechnung

1/5 M
2 $\frac{1}{2}$ E
1 F
25 GK