

FAUSTFORMEL *System*

Zucchini-Rezept: Zoodles mit Lachs



Für 1 Person

Diese Rezept entspricht der Faustformel.

Zutaten

- 1 mittelgroßes Lachsfilet, ca. 125 Gramm
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 mittelgroßer Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Handvoll Babyspinat
- ¼ Dose Kokosmilch
- ½ Zitrone oder Limette

Anleitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfelig schneiden und 5 Minuten ruhen lassen.
2. Zucchini spiralisieren oder längs in möglichst “bandnudelförmige” Streifen schneiden. Blattspinat waschen.
3. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl (einmal um die Pfanne) anschwitzen lassen und ein wenig salzen.
4. Zucchini dazugeben, kurz mit anschwitzen lassen und mit Kokosmilch aufgießen. Pfanne mit Deckel verschließen und 1 bis 2 Minuten “dampfbraten”, die Zucchini nudeln sollten noch knackig bleiben.
5. Währenddessen Lachs in Würfel schneiden.
6. Gemüse in der Pfanne mit Sojasauce würzen, Spinat und Lachs in die Sauce legen und 1 bis 2 Minuten mit schmoren.
7. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone/Limette abschmecken. Auf einem Teller servieren.

FAUSTFORMEL *System*

Hinweis:

Wer Kohlenhydrate dabei haben möchte ersetzt die Hälfte der Zucchiniudeln durch gekochte (Vollkorn)Nudeln. Am Ende der Kochzeit unterrühren. Wenn man keine Kokosmilch mag, kann man auch einen Schuss Schlagobers/Sahne verwenden.