

Zucchini-Nudeln mit Lachsfilet

Zutaten (für 2 Personen):

- 3 Zucchini
- 400 g Lachsfilet
- Salz
- Pfeffer
- italienische Kräuter
- alternativ: andere Kräuter
- 2 EL Olivenöl
- Muskat

Zucchini waschen, Stielansatz abschneiden und mit einem Spiralschneider in "Spaghetti" schneiden.

Lachs unter fließendem Wasser säubern, TK-Lachs vorher zügig auftauen, z. B. im kalten Wasserbad oder im Auftauprogramm der Mikrowelle. Salzen und mit Kräutern würzen. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und das Lachsfilet bei mittlerer Hitze so lange anbraten, bis die Unterseite kross ist und sich der Fisch an den Seiten weißlich färbt. Wenden und etwa 3 Minuten weiter braten.

In der Zwischenzeit restliches Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Zucchini-Nudeln 2-3 Minuten darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Zucchini-Nudeln mit den gebratenen Lachsfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 27.02.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen