

Zucchini-Lachs-Salat

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 100 g (in Scheiben) Räucherlachs
- 6 Blätter Basilikum
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Zucchini putzen, waschen, mit dem Spiralschneider in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl bei kräftiger Hitze 1 bis 2 Minuten andünsten, dann vom Herd nehmen.

Räucherlachs in breite Streifen schneiden, Basilikum hacken. Beides mit Kürbiskernen unter die Zucchini mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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