



1A+1B

Fisch

Lachsfilet mit Zucchini und Rucola

Zubereitungszeit
15 minutenPortionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Tomate in Spalten und die Zucchini in Scheiben schneiden. Lachsfilet und Zucchini mit Pfeffer und Salz würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs bis zur gewünschten Garstufe braten. In der Zwischenzeit das restliche Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen und die Zucchini-scheiben ca. 5 Minuten braten. Das Lachsfilet mit Zucchini, Tomate und Rucola servieren. Mit Zitronensaft besprenkeln und nach Belieben mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Lachsfilet
- ☐ 50 g Zucchini
- ☐ 50 g Tomate
- ☐ 20 g Rucola
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	368 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Fett	24 g
Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	32 g