2A

Zucchini-Nudeln mit Lachs

Zubereitungszeit
45 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 120 °C vorheizen. Die Tomaten auf einem Backblech verteilen und mit Salz und Italienischen Kräutern bestreuen. Die Tomate 20 Min. im Ofen rösten. Einen Topf Wasser aufstellen und aufkochen. Den Julienne-Schneider (oder ein Messer) für die Herstellung der Zucchini-Spaghetti verwenden. Aufhören wenn die Kerne sichtbar werden. Die Zucchini-Pasta nur 2 Min. kochen. Dann abgießen und den Boursin cuisine light einrühren. Die Tomate über die Zucchinistreifen verteilen.
2. Zubereitung Lachs:
3. Den Fisch (trocken) mit etwas Küchenpapier abtupfen. Die Haut des Fisches mit etwas Olivenöl einstreichen und den Lachs mit Salz und Pfeffer bestreuen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Pfanne vorsichtig hin und her bewegen damit das Öl sich gleichmäßig über den Boden verteilt und den Knoblauch hinzufügen. Den Lachs mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Die Hitze auf mittlere Stufe stellen und den Fisch ca. 4 Minuten sanft braten. Den Lachs wenden, die Hitze reduzieren und den Fisch noch ca. 4-5 Minuten sanft gar ziehen lassen. Sobald der Fisch sich leicht auseinanderzupfen lässt, ist er gar. Den Lachs mit den Zucchini-Nudeln servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Zucchini, Julienne geschnitten
- [ ] 1 Rispentomaten, in Spalten
- [ ] Italienische Kräuter (Thymian, Oregano, Rosmarin, Salbei, Basilikum)
- [ ] 1 EL Boursin cuisine light
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 Lachsfilet
- [ ] Extra: Julienne-Schneider

Nährwerte pro Person

Energie	**397 kcal**
Kohlenhydrate	**17 g**
Fett	**21 g**
Eiweiß	**35 g**