

## Lachs mit Zucchini



45 Minuten



1 Person



### NÄHRWERTE

**Energie** 397 Kcal

**Kohlenhydrate** 17 g

**Eiweiß** 35 g

**Fette** 21 g

Nährwert pro Person

### ZUTATEN

- 1 Zucchini, in Spaghetti geschnitten
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1 EL Butter, geschmolzen
- Italienische Kräuter (Thymian, Oregano, Rosmarin, Salbei, Basilikum)
- 1 EL Kochsahne light
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Würfel Kräuterbrühe
- 1 Lachsfilet

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 120°C vorheizen. Verteile die Tomaten auf einem Backblech und bestreue sie mit Salz und den italienischen Kräutern und röste sie 20 Minuten im Ofen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Zucchini mit dem Julienneschneider (oder einem Messer) in Spaghetti-Form schneiden. Stoppe, wenn du die Samen siehst. Die Zucchini-Nudeln 2 Minuten kochen. Dann abtropfen lassen und mit der Kochsahne mischen. Die Tomate über die Zucchini-Nudeln verteilen. Zubereitung für den Lachs: Tupfe den Fisch mit einem Küchenpapier ab. Die Haut des Fisches mit ein wenig Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Achte darauf, dass das Öl gut verteilt ist und gebe den Knoblauch in die Pfanne. Den Lachs mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Drehe die Hitze auf die Hälfte herunter und brate den Fisch etwa 4 Minuten an. Den Lachs wenden, die Hitze weiter reduzieren und auch diese Seite 4 Minuten anbraten. Wenn der Fisch leicht auseinanderfällt, ist er gar. Den Lachs mit den Zucchini servieren.