

PS.



1A+1B

Fisch

## Lachsfilet mit Zucchini und Rucola



Zubereitungszeit  
15 minuten



Portionen  
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 Zucchinis 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     |