

## Lachs auf Zucchiniastreifen



**Nährwertangaben pro Portion:**  
Kalorien 368 kcal

- Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

### Zutaten

für 4 Personen

3	grüne Zucchini
3	gelbe Zucchini
250 g	Cocktailtomaten
1	Knoblauchzehe
1	Chilischote
1 Handvoll	frisches Basilikum
500 g	Lachsfilet
1	Limette
1 Prise	Jodsalz
2 EL	Oliveöl

### Zubereitung

- Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
- Zucchini waschen und Enden abschneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren.
- Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.
- Basilikum und Lachs waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Kräuter grob hacken. Limette auspressen. Lachs mit etwas Limettensaft beträufeln und leicht salzen.
- Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Lachs von beiden Seiten je eine Minute anbraten und anschließend abgedeckt in einer feuerfesten Form 10 bis 15 Minuten im Backofen fertig garen. Pfanne kurz vom Herd nehmen.
- In der Zwischenzeit Zucchini mit dem Sparschäler zu Nudeln verarbeiten.
- Knoblauch und Chili bei mittlerer Hitze in der Pfanne andünsten. Cocktailtomaten und etwas Salz zufügen. Anschließend die Zucchini-Nudeln unter mehrfachem Wenden etwa 3 Minuten mitdünsten, bis sie heiß sind. Mit Basilikum und etwas Limettensaft vermischen und zusammen mit dem Fisch anrichten.