



Spaghetti mit Lachs und Zucchini

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	480 g
Salz	
Spaghetti	500 g
Zucchini	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	3 EL
Schlagsahne	200 g
Pfeffer, schwarz	
Dill, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einem Topf etwa 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Spaghetti ins siedende Salzwasser geben und auf mittlerer Stufe ca. 9 Min. al dente kochen.
2. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Lachs waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Lachswürfel kräftig mit Salz würzen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Lachswürfel darin ca. 4 Min. rundherum anbraten. Anschließend auf einen Teller geben. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zucchinischeiben, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 4 Min. anbraten. Sahne zugeben, aufkochen und leicht salzen und pfeffern. Lachs in die Sauce geben und ca. 5 Min. einkochen lassen.
4. Spaghetti in ein Sieb abgießen und etwas abtropfen lassen. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Im Topf Spaghetti mit Dill und Sauce mischen. Spaghetti mit Lachs und Zucchini auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	856 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	30 g