

Vollkorn-Zucchini-Nudeln mit Lachs und Zitronen-Basilikum Sauce



Zutaten für 4 Portionen

Für die Vollkorn-Zucchini-Nudeln

400 g Zucchini (460 g ungeschält)
160 g Vollkornspaghetti
1 TL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Für den Lachs und die Zitronen-Basilikum-Soße

400 g Lachsfilet ohne Haut
1 EL Rapsöl
1,5 TL Zitronenfruchtsaft
1 EL Gemüsebrühe
1,5 TL Speisestärke
1 EL Basilikum frisch
300 ml warmes Wasser
Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung

Vollkornspaghetti in kochendem Salzwasser garen. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in lange dünne Streifen drehen. Alternativ kann auch ein Sparschäler verwendet werden. Damit lassen sich lange breite Streifen, ähnlich wie Bandnudeln, formen. Einfach den Sparschäler an das obere Ende setzen und herunterziehen. Das Ganze rundherum wiederholen, bis nur noch das Kerngehäuse übrigbleibt.

1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini-Nudeln darin ca. 3 Minuten unter Wenden bissfest garen. Die Vollkornspaghetti kurz mit in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lachs waschen, trockentupfen und in einer heißen Pfanne mit dem Rapsöl anbraten.

In der Zwischenzeit Basilikum hacken. Wenn der Lachs fertig ist, aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Gemüsebrühe mit 300 ml Wasser anrühren und in die Pfanne geben. Rühren, bis sich der Bratensatz löst. Zitronensaft zufügen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden. Am Ende das gehackte Basilikum zugeben.

Den Lachs und die Sauce mit den Vollkorn-Zucchini-Nudeln auf 4 Tellern anrichten.

Guten Appetit 😊