1A+1B Fish

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 Zucchinischeiben 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**