1A+1B

Fish

Zucchini-Nudeln mit Lachs und Avocado-Pesto

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Wasserkocher so voll wie möglich füllen und einschalten. Das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Lachsfilet ca. 5-8 Minuten bis zur gewünschten Garstufe braten. Avocado, Knoblauch, Olivenöl, Basilikum, Zitronensaft sowie Pfeffer und Salz in die Küchenmaschine geben. Laufen lassen bis eine cremige Paste entsteht. Mit dem Spiralschneider Zucchini-Nudeln aus der Zucchini herstellen. Die Zucchini-Nudeln in ein Sieb geben und das kochende Wasser darübergießen. Die Zucchini-Nudeln und den Lachs auf einem Teller verteilen und mit dem Avocado-Pesto servieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachsfilet
- [ ] 100 g Zucchini
- [ ] ½ Avocado
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL frischer Zitronensaft
- [ ] 5 Basilikumblätter
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] ½ EL Kokosöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] Extra: Spiralschneider + Küchenmaschine

Nährwerte pro Person

Energie	**575 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**44 g**
Eiweiß	**34 g**