

Gebratenes Lachsfilet auf Zucchininudeln

Fisch kann man immer wieder neu entdecken. Hier ist es ein tolles Rezept für gebratenes Lachsfilet auf Zucchininudeln, das selbst kritische Gäste überzeugen wird.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 5 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

4 Stk.	Zucchini
300 g	Lachsfilet (ohne Haut)
1 EL	Öl
1 EL	Butter
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für gebratenes Lachsfilet auf Zucchininudeln zuerst die Zucchini der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und den Rest in dünne Streifen schneiden, sodass die Streifen wie dünne Nudeln aussehen.
2. In einer beschichteten Pfanne Öl auf mittlerer Hitze warm werden lassen und den zuvor abgewaschenen Lachs von beiden Seiten kräftig anbraten. Als Richtwert kann man je Seite circa 4 Minuten rechnen. Der Gabeltest hilft weiter bei Unsicherheit. Mit dem Gabelrücken auf den Fisch drücken, dieser sollte noch ein wenig nachgeben.
3. Dann ist der Fisch von innen noch ein wenig glasig und nicht zu trocken. Den Lachs aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und bis die Zucchininudeln fertig sind, ziehen lassen.
4. Für die Zucchininudeln in einer weiteren Pfanne Butter schmelzen, die Zucchiniestreifen hineingeben und circa 4 Minuten erhitzen. Zum Anrichten auf einen Teller eine großzügige Portion Zucchininudeln geben und zum Schluss den Lachs obenauf legen.

Tipp

Zum gebratenen Lachsfilet auf Zucchini nudeln passt sehr gut ein leckerer Salat. Zum Öl, in dem man den Lachs anbrät, kann man auch einen Zweig Rosmarin legen, das gib dem Fisch eine extra Note. Wer mag, kann frisches Basilikum zu den Zucchini streifen geben. Der eigenen Fantasie werden hier keine Grenzen gesetzt.