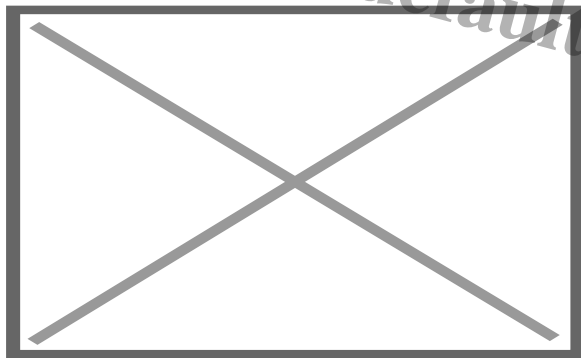




Lachspfanne mit Zucchini

Description



Zutaten für 1 Portion:

- 1 Knoblauchzehe
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 TL Keimöl (z.B. von Mazola)
- Salz, Pfeffer
- Thymian (frisch oder getrocknet)
- 300 g Zucchini
- 30 g Vollkorn-Schnellkochreis (8 bis 10 Minuten Garzeit)
- 100 g stückige Tomaten (Dose/Tetrapack)
- 1 TL Tomatenmark
- 75 ml Gemüsebrühe
- 100 g Lachsfilet

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Und so wird's gemacht:

Die Knoblauchzehe fein wÃ¼rfeln. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Beides in etwas Ã¶l anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian wÃ¼rzen.

Die Zucchini in Scheiben schneiden und zugeben. Dann den Reis zugeben und mit andÃ¼nsten. Die stÃ¼ckigen Tomaten, das Tomatenmark sowie die GemÃ¼sebrÃ¼he zufÃ¼gen und unterÃ¼hren.

Das Lachsfilet abspÃ¼len, trocken tupfen, wÃ¼rfeln und unterheben. Zugedeckt ca. 8 Minuten kÃ¶cheln lassen. Die Zucchini-Pfanne abschmecken und anrichten.

Category

1. Fisch

Date Created

Mai 4, 2019

Author

jeanny

default watermark