

1A+1B

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