

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

LACHS MIT PAPRIKA-ZUCCHINI-GEMÜSE

Zucchini sind wahre Alleskönner...als **Ofengemüse**, als Salat, als **Röllchen** gefüllt, als Rösti und sogar Kuchenteige lassen sich daraus zusammen stellen. Ein Gemüse, dass einfach zu handhaben, aber dennoch vielseitig ist. Genau das richtige für die low carb Küche.

Ähnlich steht es mit Lachs. Mal geräuchert, mal frisch liefert er gute Fette und Eiweiß und ist zudem noch schnell verzehrfertig.

Lachs mache ich meist in der Pfanne und brate ihn auf der Haut an, damit ich ihn nicht wenden muss (und er dabei gerne mal in Stücke fällt), bleibt er in der Pfanne und wird für ein paar Minuten im Ofen von oben gegrillt. So wird der Lachs auch von der Nicht-Haut-Seite schön knusprig angebraten.

Die etwas süßlich Note in diesem Rezept steuert die Paprika bei. Natürlich kommt es dabei auf die Farbe an, denn je mehr die Paprika reift, desto eher wird sie rot. Und rot heißt in der Gemüswelt meist, dass der Zuckeranteil dort höher ist, als bei den grünen Gemüsesorten.

ZUTATEN

- 2 Stücke Lachs (Größe nach Wunsch)
- 1 mittlere **Paprika** (Farbe nach Wahl)
- 1 mittlere gelbe Zucchini
- 150 g Frischkäse
- Butterschmalz
- Salz, Paprika, Kurkuma



Frisch, frisch Fisch auf den Tisch – tadaaaaaa!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Paprika entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini gut waschen und auch die entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Entkernen funktioniert am besten, wenn man die Zucchini der Länge nach viertelt und dann das Kerngehäuse jeweils herausschneidet. Wer da nicht so empfindlich ist, lässt die Kerne einfach drin.

SCHRITT 2

Nun das Gemüse in der Pfanne mit etwas Butterschmalz andünsten.

SCHRITT 3

Die Lachsstücke waschen und trocken tupfen, danach mit Butterschmalz in Ofen festen Pfanne auf der Haut anbraten.

SCHRITT 4

Den Ofen auf Obergrill bei ca. 180 Grad einstellen und den Lachs nach dem Anbraten im Ofen so lange grillen, bis auch die Nicht-Haut-Seite eine leichte Bräunung zeigt. Achtung, nicht verbrennen lassen.

SCHRITT 5

Den Frischkäse zum Gemüse geben, bei leichtem Rühren schmelzen lassen und währenddessen die Gewürze hinzufügen. Kurkuma verleiht dem Gemüse eine tolle gelb/orange Farbe.

SCHRITT 6

Lachs und Gemüse auf dem Teller anrichten und genießen.