

Rezept des Monats Mai: Zucchini-gemüse mit Lachs

Zucchini-gemüse mit Lachs

Zutaten für 2 Personen:

300 g Lachsfilet

1 große Zucchini

2 EL Rapsöl

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ EL Essig

½ TL Thymian Gewürz

Salz, Pfeffer, etwas Essig, Kräuter



Zubereitung:

Zucchini waschen und in dünne Streifen schneiden.

Zwiebel schälen und hacken, Knoblauch schälen und pressen.

1 EL Rapsöl erhitzen und die Lachsfilets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 EL Rapsöl erhitzen und die Zwiebel andünsten. Knoblauch und Zucchini zugeben und 2 Minuten dünsten.

Thymian und auf das Zucchini-gemüse streuen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken.

Zucchini-gemüse mit Lachs servieren und mit Kräutern garnieren.