

# Lachsfilet auf Zucchini-Nudeln

**Beschreibung:** Gebratenes Lachsfilet auf leichten Zucchini-Nudeln (Zoodles) mit frischem Dill – eine gesunde, low-carb Hauptmahlzeit.

**Zeit:** Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

**Bild:**

Lachsfilet auf Zucchini-Nudeln

| Utensil         | Anmerkung           |
|-----------------|---------------------|
| Spiralschneider | für Zucchini-Nudeln |
| Pfanne          | zum Braten          |

| Zutat                | Menge          |
|----------------------|----------------|
| Lachsfilets          | 2 Stück        |
| Mittelgroße Zucchini | 2 Stück        |
| Olivenöl             | 1 EL           |
| Knoblauchzehe        | 1 Stück        |
| Zitronensaft         | 1 EL           |
| Salz und Pfeffer     | Nach Geschmack |
| Frischer Dill        | Zum Garnieren  |

**Zubereitung:**

- Lachsfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- In einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten ca. 4–5 Min. braten, bis innen zart und außen leicht knusprig.
- Zucchini mit einem Spiralschneider in Nudeln schneiden.
- Knoblauch fein hacken, in Olivenöl anbraten, dann Zuccininudeln kurz dazugeben und 2–3 Min. schwenken.
- Zoodles auf Teller geben, Lachs darauflegen und mit frischem Dill servieren.

**Tipps:** Sofort servieren. Hervorragend als Hauptgericht, Mittagessen oder gesundes Abendessen geeignet.

**Quelle:** Screenshot aus dem Kochbuch

---

Revision #1

Created 2026-05-27 09:19:03 UTC by Admin

Updated 2026-05-27 09:19:03 UTC by Admin