

Zucchini-Gemüse mit Lachs

Für 4 Portionen

2 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 g Reis	4 EL Rapsöl
4 Lachsfilets	Salz, Pfeffer	3 Stiele Thymian
1 EL Weißweinessig		

Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und hacken, Knoblauch schälen und pressen.

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

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

2 EL Öl erhitzen und die Zwiebel andünsten.

Knoblauch und Zucchini zugeben und 2 Minuten dünsten.

Thymian hacken und auf das Zucchini-Gemüse streuen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Weißweinessig abschmecken.

Zucchini-Gemüse mit Reis und Lachs servieren.

NN am 03. August 2026