



Zoodles mit Sesam-Lachs

Zutaten

- 250 g Zucchini
- 80 g Zuckerschoten
- 50 g Frühlingszwiebeln
- 250 g Lachsfilets
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Teriyaki Style
- 2 TL Sesamkörner
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini putzen, waschen und mit einem Sparschäler oder einem Spiralschneider für Gemüsenudeln zu dünnen Spaghetti (Zoodles) schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Lachsfilets waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Die Lachswürfel darin von allen Seiten 3-4 Min. braten und dabei vorsichtig wenden. Würzpaste zugeben und kurz mitbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.
3. Die Sesamkörner in einer weiteren Pfanne ohne Fett kurz anrösten, damit den Lachs bestreuen und alles warm halten.
4. Im verbliebenen Bratfett und der übrigen Marinade die Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten kurz andünsten. Erdnussbutter zufügen und erhitzen. Die Zoodles unterheben und 1-2 Min. dünsten. Die Sesam-Lachs-Würfel darauf legen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	21 g
Energie	494 kcal
Fett	30 g
Protein	34 g

🕒 25 Minuten

⊕ 2 Portionen