

ZucchiniGemüse mit Lachsstreifen

Dieses Rezept ZucchiniGemüse mit Lachsstreifen ergibt ein schmackhaftes auf asiatische Art zubereitetes Gemüsegericht mit frischem oder tiefgekühltem Lachsfilet.

Wobei der jeweilige Geschmack von diesem einfachen Gemüse von der Sorte des verwendeten Öles und des frischen Korianders bestimmt werden.

Zutaten: für 2 Personen

250 g Lachsfilet

2 EL helle Sojasauce

Für das ZucchiniGemüse:

300 g Zucchini

1 Knoblauchzehe

10g Kokosöl Nativ oder

1 EL Sesam- oder Erdnussöl

Salz

Pfeffer

1 – 2 Stiele frischen Koriander
oder glatte Petersilie



Zubereitung:

Für die Zubereitung von dem **ZucchiniGemüse mit Lachsstreifen** zuerst das Lachsfilet in etwa fingerdicke und fingerlange Streifen schneiden.

In einer kleineren Schüssel zusammen mit 2 EL heller Sojasauce (diese Sorte Sojasauce ist etwas salziger und färbt auch nicht so sehr wie dunkle Sojasauce) begießen, darin wenden und zugedeckt für etwa 15 – 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

In der Zwischenzeit Zucchini samt der Schale einmal in der Mitte halbieren.

Jede Hälfte quer der Länge nach in dünnere Scheiben schneiden, diese wiederum zu etwa doppelt so dicken Stäbchen wie ein Streichholz schneiden.

Knoblauch in kleine Würfel schneiden.

Kokosöl Nativ (als hartes pures Pflanzenfett mit 200 – 400 g Inhalt in Gläsern mit Twist Off Deckeln abgefüllt, in der Bioabteilung des Supermarktes oder im Reformhaus oder Bioladen erhältlich) kurz in der Pfanne erhitzen, damit es flüssig wird.

Bei Verwendung von Öl dieses in die kalte Pfanne geben und etwas verteilen.

ZucchiniStäbchen mit Knoblauch in das flüssige Öl in die Pfanne geben und mit zwei Löffeln gründlich mit dem Fett vermischen.

Erst jetzt die Herdplatte anschalten und das Gemüse zunächst einmal unter Wenden erhitzen. Danach die Hitze zurück drehen und das ZucchiniGemüse unter weiterem häufigen Wenden in ca. 5 Minuten langsam fertig schmoren.

Dazwischen das Gemüse mit Salz würzen.

Zuletzt das ZucchiniGemüse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer nach eigenem Geschmack abschmecken.

Zum Servieren frische etwas kleiner geschnittene oder gezupfte Korianderblättchen oder glatte Petersilie unterheben.

Für die Fertigstellung.

Nebenbei Reis für die Beilage kochen.

Marinierte Lachsstreifen aus dem Kühlschrank nehmen.

In einer beschichteten Pfanne **ohne Fettzugabe**, die Lachsstreifen ganz kurz auf beiden Seiten anbraten.

Die Hitze zurück drehen und den Lachs auf diese Weise in noch etwa 2 Minuten langsam durchgaren

lassen.

Dabei die Lachstreifen nicht zu lange braten, sondern lieber in der zur Seite gezogenen Pfanne noch etwas nachziehen lassen, da der Lachs sonst gerne zu trocken wird.

Zum Servieren:

Frisch gekochten Reis zusammen mit ZucchiniGemüse und Lachsstreifen als leichtes Gemüse-Fisch-Gericht zu Tisch bringen.

Kalorienangaben

Eine Portion ZucchiniGemüse mit Lachsstreifen enthalten ca. 250 kcal und ca. 16 g Fett