

Zoodles mit Avocado-Basilikum-Pesto und Sesam-Lachs

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Zoodles

4 Zucchini
250 g Lachsfilet
3 Esslöffel heller Sesam
3 Esslöffel schwarzer Sesam
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel Sesamöl

Für das Pesto

1 Avocado
1 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
50 g Pinienkerne
2 Esslöffel Zitronensaft
50 g Parmesan
5 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Spiralschneider
Food Processor

und den knackigen Zucchini einen echten Drehwurm verpassen. Nebenbei fix den Lachs in Sesam wenden und durch die Pfanne jagen. Aus Avocado, Basilikum, Parmesan und Pinienkernen ein cremiges Pesto zaubern - schon ist mit der besten Low-Carb-Lachs-Pasta der Hunger gegessen.

- 1 -

Für das Pesto Avocado schälen und entkernen. Knoblauch fein hacken und Parmesan reiben. Je 4 EL geriebenen Parmesan und Pinienkerne beiseite legen. Restliche Pesto-Zutaten in einen Food Processor geben und zu einer Creme mixen.

- 2 -

Lachsfilet in grobe Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam in einem Schälchen mischen, Lachswürfel darin wälzen. Mit Sesamöl in einer Pfanne von allen Seiten anbraten.

- 3 -

Für die Zoodles Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. In köchelndem Salzwasser ca. 3-4 Minuten garen und abgießen.

- 4 -

Restliche Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Zoodles mit Pesto vermengen. Mit Sesam-Lachs, Pinienkernen und geriebenem Parmesan servieren.

Auf die Zoodles, fertig, los!

Beim Startschuss schnell den Spiralschneider schnappen