



# Lachspfanne mit Zucchini

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Ruhezeit: keine

Grundmenge: 2-3 Personen

## Zutaten:

- 300 g Lachsfilet
- 600 g Zucchini
- 100 g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchstange, groß
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Gemüsebrühe, instant
- 150 ml Wasser
- 120 g Wild- & Naturreismischung
- Salz & Pfeffer
- Zitronensaft
- Thymian, gerebelt
- Öl zum Braten



## Zubereitung:

1. Lachs trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und bei Seite stellen
2. Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen
3. Lauch in Ringe schneiden. Tomaten und Zucchini grob würfeln
4. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Lauchringe hineingeben, Knoblauch dazu pressen und andünsten
5. Zucchini & Tomaten untermischen und 5-6 Minuten mit dünsten
6. Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und Lachs darin knusprig ausbraten und dabei in kleine Stücke zerlegen
7. Reis abschütten und zum Gemüse geben. Tomatenmark und Wasser hinzufügen und alles gut durchmischen. Mit den Gewürzen abschmecken
8. Lachs zusammen mit dem Gemüsereis anrichten