

## Nudeln mit Zucchini und Lachs



*stillfreundlich*

*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

### Zutaten für 2-3 Portionen:

- 250 g Vollkornnudeln
- 2 kleine Zucchini
- 1-2 Lachsfilet (ich nehme meist TK)
- 1 Knoblauchzehe
- 100-150 ml Kokosmilch
- 1 TL Gemüsebrühe

**Arbeitszeit:**

ca. 15 Minuten

### So bereitest du die Zucchini-Lachs-Nudeln zu

1. Als erstes setzt du einen Topf mit Wasser auf und gibst die Nudeln hinein, sobald das Wasser kocht. Füge etwas Salz hinzu, es sei denn du kochst für ganz kleine Kinder.
2. In der Zwischenzeit wäschst du die Zucchini und schneidest sie in halbe oder viertel Scheiben. Je nach Saison und Herkunft deiner Zucchini kannst du die Schale mit verwenden.
3. Brutzele die Zucchini dann in einer Pfanne mit etwas Oliven- oder Kokosöl an. Ich gebe immer noch eine klein geschnittene Knoblauchzehe dazu.
4. Während die Nudeln vor sich hin kochen und die Zucchini brutzeln schneidest du den Lachs in kleine Würfel.
5. Schiebe die Zucchinischeiben an den Pfannenrand und gib die Lachswürfel hinein.
6. Jetzt brätst du die Lachswürfel bei mittlerer Hitze mit an und wendest sie behutsam.
7. Jetzt brauchst du nur noch die Kokosmilch und einen guten Teelöffel Gemüsebrühpulver oder-paste unterrühren.
8. Gieße die Nudeln ab und mische sie unter die Zucchini-Lachs-Mischung.

Schaut beim Kochen mal auf die Uhr – nach 15 Minuten steht nun ein gesundes Mittagessen auf dem Tisch das dazu noch super lecker schmeckt :-)

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

