

Zucchini-Nudeln mit Champignons-Lachs-Sauce

Tag 2 meiner Ernährungsumstellung

Nudeln aus Zucchini statt Normale Nudeln

2 Zucchini
2 Wildlachsfilet
500g Champignons
Lauchzwiebeln
Dill
Salz
Pfeffer
Cremefine 7%

So macht es Dr. Bob



L
o
w
C
a
r
b

Zucchini-Nudeln

Zucchini waschen und mit dem Sparschäler wie Bandnudeln schneiden

Champignons abbrüsten und Vierteln

Wildlachsfilet waschen und Würfeln

Lauchzwiebel schneiden

Champignons mit wenig Fett anbraten und Lachs Würfel zugeben.

Rama Cremefine zu geben

Würzen

Leicht köcheln lassen

Zucchini-Nudeln zugeben und mit Köcheln lassen. Bitte nicht zu lange sonst fallen die Zucchini zusammen.

Abschmecken und Dill gehackt zugeben

Fertig

Champignons Lachs Sauce



Gedünsteter Lachsfilet auf Salat

Ernährungsumstellungen bei Dr. Bob andere nennen es fasten.

Eisbergsalat

Gurke
Tomaten

Magerquark
Magerjoghurt
Gurke
Salz
Pfeffer

Lachsfilet
Wasser
Brühe
Möhre
Sellerie
Lauchs



Salat anrichten nach Geschmack

Möhre raspeln, Sellerie raspeln, Lauch waschen und in Streifen bringen

Gemüse anbraten mit Wasser ablöschen und mit Brühe abschmecken. Lachs zugeben und dünsten.

Quark und Joghurt mischen. Gurke dünn reinraspeln mit Salz und Pfeffer abschmecken

Alles Gemeinsam anrichten und mit Chili Salz dekorieren.

