

# 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

©Dr. Bob   
ADHS-Chaoshof

## 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.

