

ZUCCHINI SPAGHETTI ARRABIATA

ZUTATEN:

- 125g Wildlachs
- 250g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 1 Chili
- 50g Cherrytomaten
- 40g Butter
- 15g Kokosöl
- 10g gehobelte Mandeln
- Salz, Pfeffer
- Optional: Cayenne Pfeffer oder andere Gewürze



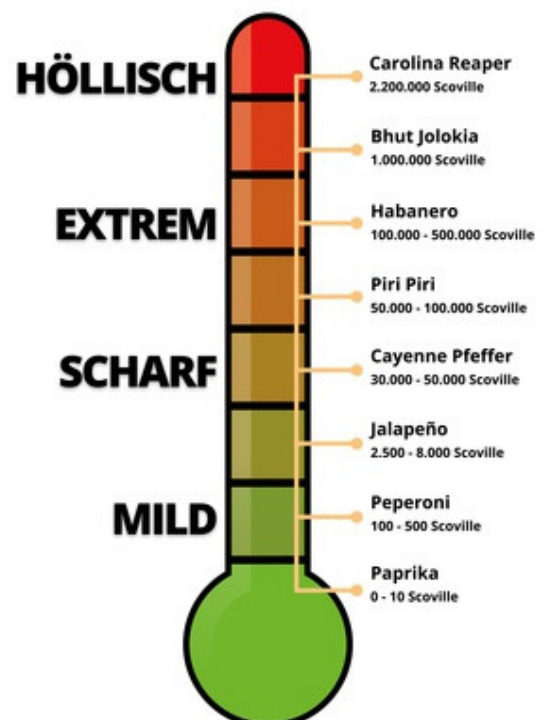
ZUBEREITUNG:

Hacke die Tomaten, die Chilli und die Frühlingszwiebel klein und brate sie auf niedriger Temperatur in einer Pfanne mit Kokosöl und Butter. Schneide den bereits aufgetauten Wildlachs in kleine Würfel und gib diesen mit in die Pfanne, erhöhe auf mittlere Temperatur.

Sobald der Wildlachs durch ist, kannst du die Zucchini Spaghetti, die du vorher durch einen Spiralschneider gedreht hast, dazu geben. Brate diese unter ständigem Wenden bissfest. Achte darauf, dass sie nicht zu labbrig werden, da sie sonst weniger an Spaghetti erinnern.

Schmecke das Gericht mit Salz und Pfeffer ab. Wenn du es gerne etwas schärfer magst, verwende noch Cayenne Pfeffer.

Tipp 1: Bei Chilis gibt es ganz viele unterschiedliche Schärfestufen. Je nachdem welche du hast, solltest du mehr oder weniger davon nehmen.



ZUCCHINI-KOKOS-ZITRONEN SUPPE MIT HÄHNCHEN

ZUTATEN:

- 120g Hähnchenbrustfilet
- 1 El Zitronensaft
- 150g Kokosmilch
- 100g Wasser
- 250g Zucchini
- 30g Butter
- 10g gehobelte Mandeln
- Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Schneide die Zucchini in Stückchen, gib sie mit Wasser, Kokosmilch und 15g Butter in einen Topf und lasse alles bei mittlerer Temperatur köcheln bis die Zucchini weich ist. Brate das Hähnchen in der restlichen Butter auf mittlerer Temperatur. Püriere die Zucchini bis eine homogene Suppe daraus entsteht.

Schmecke die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab.
Gib das Hähnchen mit in die Suppe.



Tipp: Solltest du kein Fleisch essen, passen am besten Garnelen dazu. Es sollte eher etwas mit einem milden Aroma, bzw. nicht so intensiven Eigengeschmack sein.