



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Zucchini-Wildlachs-Carbonara

Zutaten für 4 Personen:

400 g Dosenlachs
3 Zucchini
2 EL Olivenöl
300 g Spaghetti
50 g Pecorino
6 Eigelbe
150 g Sahne
Einige Kräuterblättchen, z.B. Petersilie, Kerbel
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Zucchini waschen, die Enden abschneiden, die Zucchini in Würfel schneiden und in erhitztem Öl ca. 5 Minuten braten. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Pecorino reiben. Eigelbe mit der Hälfte Pecorino vermischen, mit etwas Nudelwasser und Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Kräuter waschen und trocken tupfen. Dosenlachs öffnen und abgießen. Nudeln abgießen, mit der Ei-Sahnemischung, den Zucchini und dem Lachs vermischen, nochmal kurz erhitzen und auf Tellern anrichten. Lachs-Zucchini-Carbonara mit dem übrigen Pecorino und Kräutern garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 15 Minuten

Alternative Zubereitung von Pulled Lachs:

Zutaten:

250 g Alaska Wildlachsfilet (ohne Haut)
1 EL Olivenöl
1-2 TL Zitronensaft
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze (140°C Umluft) vorheizen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Filet in eine Auflaufform legen, mit Öl

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

und Zitronensaft beträufeln und im Backofen ca. 20-25 Minuten garen. Lachs mithilfe von 2 Gabeln auseinanderzupfen/pullen.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 650 kcal/ 2730 kJ

Eiweiß: 40 g

Fett: 27 g

Kohlenhydrate: 59 g