Lachs-Zucchini-Pfanne mit Couscous

ab 10. Monat

Zutaten

- 250 g Lachsfilet (ich meist immer TK-Lachs)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zucchini (500 g)
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Tomatenmark
- 200 ml Kokosmilch
- 100 g Couscous

So bereitest du die Lachs-Zucchini-Pfanne zu:

1. Wasche die Zucchini und schäle sie. Schneide sie in Würfel.
2. Würfel auch den Lachs.
3. Erhitze das Öl in einer Pfanne. Brate die Lachs- und Zucchiniwürfel darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze an. Presse am Ende den Knoblauch dazu und röste ihn kurz mit. Er darf nicht dunkel werden, sonst wird dein Pfannengericht bitter.
4. Rühre das Tomatenmark unter. Gieße die Kokosmilch dazu.
5. Lass alles kurz köcheln. Schmecke die Lachs-Zucchini-Pfanne mit Salz und etwas Zitronensaft ab. Für Kinder unter einem Jahr und Kleinkinder nimmst du eine Portion vor dem Würzen ab.
6. Gib den Couscous in eine Schüssel und übergieße ihn mit 200 ml kochendem Wasser. Lass ihn abgedeckt 5 Minuten ziehen. Serviere ihn dann mit der Zucchini-Lachs-Pfanne.

Unsere Empfehlung für Dich:

erhältlich unter https://www.familienkost.de/shop/