

Gesunde Rezepte für die ersten **1000** Tage

Ihr Lebensstil sowie Ihre Ernährung und die Ihres Kindes in den ersten 1000 Tagen – von der Empfängnis bis zu seinem 2. Geburtstag – **sind ausschlaggebend für seine lebenslange Gesundheit.** Wir begleiten Sie durch diese spannende Zeit und unterstützen Sie dabei, den Unterschied zu machen – mit vielen leckeren Rezepten und hilfreichen Tipps.

Zucchini spaghetti mit Lachs



Zubereitungszeit: 25 Min.



Zutaten

für 1 Portion:

1 Zucchini (ca. 250 g)
100 g Lachsfilet
2 EL Orangensaft
60 g Spaghetti

1 TL Butter
½ TL Currypulver
1 – 2 EL süße Sahne
Salz, Pfeffer



Mit viel
Omega-3-
Fettsäure DHA



Lachs – ein guter Lieferant der **Omega-3-Fettsäure DHA** (Docosahexaensäure)! Sie ist wichtig für die **Gehirnentwicklung** und das **Sehvermögen** des Kindes.

So geht's:

- 1.** Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider* in dünnen Streifen schneiden. Den Lachs waschen und trocken tupfen, in 2–3 cm große Stücke schneiden und im Orangensaft marinieren.
- 2.** Die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen.
- 3.** In einer Pfanne Zucchini in der Butter mit Curry und etwas Salz 2–3 Min. abgedeckt dünsten. Ab und zu umrühren. Abgetropfte Nudeln unterrühren. Dann die Lachswürfel mit Sahne zugeben, würzen und nochmals abgedeckt 2 Min. erhitzen, bis der Lachs gar ist.

***Variante:** Wer keinen Spiralschneider hat, halbiert die Zucchini längs und schneidet sie in dünne Scheiben. Dann etwa 5 Min. dünsten und weiterkochen.

Entdecken Sie
Rezepte & Tipps
auf www.1000tage.de

Eine Initiative von **milupa** NUTRICIA &



DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG