

## Cremige Lachs-Crevetten-Pfanne

Mit Peperoni & Frühlingszwiebeln – Für 2 Personen



### Zutaten

- 250 g Lachsfilet
- 100 g Crevetten
- 2 rote Peperoni
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl oder Kokosöl
- 2 EL Sojasauce
- 80 ml Rahm
- Salz & Pfeffer
- Optional: etwas Chili
- Frische Kräuter nach Wahl

## Zubereitung

- Lachs in grössere Würfel schneiden. Crevetten bereitstellen.
- Peperoni in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Öl in einer grossen Pfanne erhitzen. Den Lachs kurz kräftig anbraten, bis er leicht goldbraun ist. Danach die Crevetten dazugeben und kurz mitbraten.
- Knoblauch, Peperoni und Frühlingszwiebeln begeben und einige Minuten andünsten, bis das Gemüse leicht weich, aber noch schön knackig ist.
- Mit Sojasauce ablöschen und alles leicht einkochen lassen.
- Rahm dazugeben und die Sauce kurz cremig einkochen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und optional etwas Chili abschmecken.

## Nährwerte pro Portion (ca.)

- Kalorien: ca. 450–480 kcal
- Protein: ca. 33 g
- Fett: ca. 30 g
- Kohlenhydrate: ca. 10–12 g

Dieses Rezept zeigt wunderbar, dass gesunde Ernährung absolut lecker und alltagstauglich sein kann. Viel Eiweiss, wertvolle Omega-3-Fettsäuren und knackiges Gemüse sorgen für eine tolle Sättigung und liefern dem Körper wichtige Vital- und Nährstoffe.

Das Rezept kann auch wunderbar im Ernährungskonzept C9 Programm integriert werden. Denn gesund abnehmen bedeutet nicht hungern – sondern den Körper mit dem Richtigen versorgen. So macht Abnehmen sogar Spass.

