

Du kommst abends nach Hause, bist von der Arbeit oder dem Sport total erledigt und dann soll es vor allem schnell gehen mit dem Essen. Und wenn's dazu noch richtig lecker schmeckt? Um so besser! So, oder so ähnlich geht es vielen von uns. Deshalb soll gesund kochen auch einfach und praktikabel sein und nicht zur Raketenwissenschaft ausarten. Dafür haben wir einen ersten Vorschlag für Dich wie du dir es am Abend ohne Aufwand richtig gut gehen lassen kannst und gleichzeitig das "Soll" für eine gesunde Ernährung erfüllst, nämlich eine ordentliche Portion Gemüse als Basis verzehrst. Dieses Rezept kommt von einem absoluten Top-Profi, Triathlet und Ironman Jan Frodeno. Wenn Du sehen möchtest wie er das Gericht zubereitet, kannst Du es dir auf folgendem Link ansehen. <https://www.youtube.com/watch?v=tp59os-waXE>

### Gemüsenudeln à la Frodisimo (2 Portionen)

Zutaten:

2 große Zucchini

4 Eigelb

100g Räucherlachs

ordentliche Portion Parmesan

Salz

Pfeffer

Chili

Dreh als erstes die Zucchini durch den Spiralschneider, sodass Spaghetti entstehen und gib ordentlich Salz dazu, um das Wasser zu ziehen. Die 4 Eigelb kannst Du mit Salz und ordentlich Pfeffer würzen, verrühren und dann eine gute Portion Parmesan unterheben. Wende die Zucchini ein paar Mal. Brate den Räucherlachs scharf an, brech ihn in Stückchen und lege sie auf einen kleinen Teller. Sobald die Fischstückchen etwas abgekühlt sind gibst du sie in die Schüssel mit der Eimasse. Brate danach in derselben Pfanne die Zucchini kurz an (2 bis 3 Minuten). Sobald die Zucchini Spaghetti etwas zusammengefallen sind kannst Du sie in die Schüssel mit der Eiermasse geben und alles miteinander vermischen und servieren. Buon appetito!

