

Rezept

Zucchini mit Ei und Räucherlachs

Ein Rezept von Zucchini mit Ei und Räucherlachs, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|-------------------|----------------------------------|
| 1 großer Zucchini | 150 g Räucherlachs (in Scheiben) |
| 2 Eier (M) | 4 Stängel Dill |
| Pfeffer | 1 EL Chilifäden |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 340 kcal, 22 g F, 31 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Zucchini waschen und längs halbieren. Die Zucchinihälften mit einem Teelöffel so aushöhlen, dass ein ½ cm breiter Rand stehen bleibt.
2. Den Räucherlachs in die Zucchinihälften füllen (falls nötig, den Lachs vorher etwas kleiner schneiden) und in jede Hälfte 1 Ei gleiten lassen. Die Zucchinihälften auf das Blech setzen und im Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen, bis das Ei gestockt und das Gemüse gar ist.
3. Inzwischen Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und grob hacken. Zucchinihälften mit Pfeffer würzen, mit Dill und Chilifäden garnieren.