

Zoodles-Salat

(Zucchini wie Spaghetti geschnitten)

Zutaten für 4 Portionen:

300 g	Zucchini, grün
300 g	Zucchini, gelb
1 TL	Olivenöl
30 g	getrocknete Tomate
2 TL	Tomatenöl
20 g	Pinienkerne
50 g	Fetakäse
	Basilikum oder Rucola nach Geschmack
	Salz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, halbieren und mit einem Gemüsespiralschneider in dünne Streifen schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-Spaghetti 1 —2 Minuten anschwitzen; dabei etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Auskühlen lassen.
3. Die getrockneten Tomaten (in Öl) fein würfeln.
4. Fetakäse würfeln
5. Pinienkerne in beschichteter Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und hacken.
6. Alle Zutaten zu den Zuchinispagetti geben, vermengen und abschmecken.
7. Zum Schluss Rucola oder geschnittenen Basilikum zugeben.

Nährwerte pro Portion:

167 kcal	14 g Fett	0,5 g Kohlenhydrate	6 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe
----------	-----------	---------------------	------------	-------------------

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Paracelsus-Kliniken Bad Gandersheim