

Rezept

Gemüse-Zoodles mit Paprika-Mandel-Sauce

Ein Rezept von Gemüse-Zoodles mit Paprika-Mandel-Sauce, am 28.06.2026

Zutaten

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Chilischote	2 EL Olivenöl
50 g mildes Ajvar	50 g Mandelmus
150 ml ungesüßter Mandeldrink	Salz
Pfeffer	2 Zucchini (ca. 350 g)
3 Möhren (ca. 200 g)	10 Basilikumblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 365 kcal, 29 g F, 9 g EW, 17 g KH

Zubereitung

- 1.** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und winzig klein würfeln.

- 2.** 1 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Chili darin ca. 2 Min. andünsten. Ajvar, Mandelmus und Mandeldrink dazugeben, aufkochen und 3-4 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Sauce im Topf fein pürieren.

- 3.** Die Sauce eventuell noch mit etwas Wasser verdünnen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

- 4.** Inzwischen Zucchini putzen und waschen, Möhren putzen und schälen. Beide Gemüse mithilfe eines Spiralschneiders in dünne lange Streifen schneiden. Das übrige Öl (1 EL) in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchini- und Möhrenstreifen darin unter Wenden in ca. 3 Min. bissfest dünsten, salzen und pfeffern. Die Zoodles mit der Paprika-Mandel-Sauce auf zwei Tellern anrichten. Basilikum abbrausen und auf die Pasta streuen.