

Rezept

Gemüsenudeln in Frischkäsesauce

Ein Rezept von Gemüsenudeln in Frischkäsesauce, am 28.06.2026

Zutaten

2 Möhre	1 Zucchini
80 g Spaghetti	Salz
2 Frühlingszwiebeln	50 g gekochter Schinken
1 TL Öl	100 g Kräuterfrischkäse
10 g Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 320 kcal, 10 g F, 20 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren putzen und schälen. Den Zucchini putzen und waschen. Anschließend Zucchini und Möhren mit einem Messer oder einem Spiralschneider in feine, spaghettiartige Streifen schneiden.

2. Die normalen Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. 2-3 Min. vor Ende der Garzeit Zucchini- und Möhrennudeln zugeben.

3. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, den Schinken würfeln.

4. Gemüse-Nudel-Mischung in ein Sieb abgießen. Topf zurück auf den Herd stellen und das Öl darin erhitzen. Frühlingszwiebeln und Schinken zugeben und etwa 2 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten.

5. Hitze reduzieren und den Kräuterfrischkäse unterrühren. Gemüse-Nudel-Mischung zugeben und untermischen. Den Parmesan fein reiben. Die Pasta auf zwei Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und genießen.