

Rezept

# Möhren-Zucchini-Zoodles mit Pistazien

Ein Rezept von Möhren-Zucchini-Zoodles mit Pistazien, am 27.05.2026

## Zutaten

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| <b>500 g</b> grüne Zucchini   | <b>500 g</b> gelbe Zucchini |
| <b>400 g</b> Möhren   | Salz                        |
| <b>4</b> Schalotten   | <b>1</b> Bio-Zitrone        |
| <b>60 g</b> Pistazienkerne  | <b>4 EL</b> Olivenöl        |
| <b>2 TL</b> getrockneter Rosmarin                                       | <b>300 ml</b> Gemüsebrühe   |
| <b>250 g</b> Blauschimmelkäse (mit mikrobiellem Lab; z. B. Bavaria Blu) | Pfeffer                     |

### Außerdem

Spiralschneider mit Spaghettieinsatz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 45 g F, 16 g EW, 12 g KH

## Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und putzen. Die Möhren putzen und schälen. Zucchini und Möhren getrennt mit dem Spiralschneider zu »Spaghetti« schneiden, eventuell mit einer Küchenschere kürzen. Die Zucchini spaghetti in einem Sieb mit 1 TL Salz mischen und ziehen lassen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben. 1 TL Schale fein abreiben, den Zitronensaft auspressen. Die Pistazien grob hacken.
2. Das Öl in einem großen weiten Topf oder in einer großen beschichteten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Schalotten mit dem Rosmarin darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. dünsten. Brühe, Zitronensaft und -schale sowie die Hälfte des Blauschimmelkäses dazugeben und alles aufkochen. Die Möhren spaghetti untermischen und offen ca. 2 Min. bei kleiner Hitze köcheln.
3. Die Zucchini spaghetti im Sieb mit kochend heißem Wasser übergießen und kurz abtropfen lassen. Dann unter die Möhren spaghetti in der Pfanne mischen. Alles zugedeckt 1-2 Min. weiterköcheln. Die Zoodles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Zoodles auf Tellern anrichten und mit dem restlichen zerbröckelten Käse und mit den Pistazien bestreut servieren.