Rezept

Pesto-Zoodles

Ein Rezept von Pesto-Zoodles, am 12.10.2024

Zutaten

3	Zucchini
50 g	getrocknete Tomaten (in Öl)
30 g	Parmesan
2 Zweige	Thymian
40 g	Paranusskerne
	Pfeffer
2 EL	Oliven
	Salz
1	Knoblauchzehe
2 Stängel	Basilikum
30 ml	Olivenöl
1 EL	Ghee
150 g	Schafskäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal, 72 g F, 24 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider zu Zoodles (»Zucchininudeln«) verarbeiten. In einer Schüssel mit 1 TL Salz vermengen und 10 Min. ziehen lassen. Dann in ein Sieb geben, kurz kalt abbrausen und ausdrücken. So werden die Zoodles beim Garen nicht matschig.

2. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, den Knoblauch schälen, den Parmesan fein reiben. Basilikum und Thymian abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Alles mit Olivenöl und Paranüssen in einem Blitzhacker zu einem Pesto verarbeiten.

3. Ghee in einer großen Pfanne schmelzen. Darin die Zoodles 4 Min. anbraten. Das Pesto dazugeben und die »Pasta« weitere 3 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Pesto-Zoodles auf (tiefe) Teller ver-teilen. Den Schafskäse grob darüberbröckeln und die Zoodles mit den Oliven garnieren.