

Rezept

Zoodles mit Avocadopesto und Ofentomaten

Ein Rezept von Zoodles mit Avocadopesto und Ofentomaten, am 18.12.2025

Zutaten

Für die Ofentomaten:

400 g	Kirschtomaten	1	Knoblauchzehe
2 Zweige	Thymian	2 EL	Olivenöl
2 EL	Aceto balsamico	½ TL	Zucker
	Salz		Pfeffer

Für das Pesto:

1	Avocado	2 EL	Limettensaft
½ Bund	Basilikum	5 Stängel	Petersilie
1	Knoblauchzehe	3 EL	Olivenöl
15 g	Parmesan		Salz
	Pfeffer	1 Msp.	Chilipulver

Für die Zoodles:

700 g Zucchini

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal, 59 g F, 17 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Tomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine kleine, ofenfeste Form legen. Knoblauch schälen und durchpressen, Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Beides mit Öl und Balsamico mischen, über die Tomaten träufeln. Tomaten mit Zucker bestreuen, salzen und pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte) 35-45 Min. garen. Abkühlen lassen und in ein Schraubglas (ca. 600 ml Inhalt) füllen.
2. Inzwischen für das Pesto die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und gleich mit dem Limettensaft vermischen. Basilikum und Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob zerschneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Alles mit Olivenöl fein pürieren. Den Parmesan fein reiben, unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Das fertige Pesto in ein Schraubglas (ca. 250 ml Inhalt) füllen und kühl stellen.
3. Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider in dünne Streifen schneiden, diese nach Belieben kürzen. In eine Transportbox füllen und kühl stellen. Die Zoodles entweder roh essen, dann vorher mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Oder in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen, ca. 2 Min. ziehen lassen, abgießen, trocken schütteln und gleich mit dem Pesto vermischen. Tomaten darauf verteilen.