

Rezept

Zoodles mit Kürbiskernsauce

Ein Rezept von Zoodles mit Kürbiskernsauce, am 28.06.2026

Zutaten

2 mittelgroße Zucchini (ca. 500 g)	200 g Kirschtomaten
6 TL Olivenöl	1 TL Kürbiskernöl
1 EL Kürbiskernmus (Bioladen, Reformhaus)	2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
1 Mozzarella (125 g)	2 TL Kürbiskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 37 g F, 20 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider in eher dicke, lange Spiralen schneiden. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

2. Für die Sauce 3 TL Olivenöl mit Kürbiskernöl, Kürbiskernmus, Zitronensaft und 1 EL Wasser glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Stücke zupfen oder schneiden. Eine kleine, beschichtete Pfanne erhitzen und die Kürbiskerne ohne Fett darin rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen.

4. Das übrige Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zucchini-Nudeln unter Rühren ca. 4 Min. darin anbraten. In einer Schüssel mit der Sauce vermischen und die Tomaten unterheben. In tiefen Tellern anrichten und den Mozzarella darauf verteilen. Mit den Kürbiskernen bestreuen.