

Rezept

Zoodles mit Spinat-Pesto

Ein Rezept von Zoodles mit Spinat-Pesto, am 18.12.2025

Zutaten

1	gelber Zucchini	1	grüner Zucchini
20 g	Cashewkerne	60 g	Vollkornspaghetti
	Salz	100 g	Baby-Blattspinat
1	Knoblauchzehe	40 ml	Olivenöl
1 EL	Cashew-Mus		Pfeffer
50 g	fettarmer Schafskäse (z. B. Feta; mind. 20 % Fett i.Tr.)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 490 kcal, 33 g F, 18 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Cashews in einer Pfanne ohne Fett in ca. 5 Min. goldbraun rösten, herausnehmen und grob hacken. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Kurz vor Garzeitende die Zucchininudeln dazugeben und ca. 1 Min. mitgaren.
2. Inzwischen Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit dem Öl und dem Cashewmus im Blitzhacker fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen, die Cashewkerne unterrühren.
3. Alle Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Zwei Drittel des Pestos unter die Nudeln mischen und bei Bedarf 2-3 EL Kochwasser dazugeben, damit alles schön cremig wird. Die Zoodles auf Teller verteilen, den Feta darüberbröckeln und das übrige Pesto dazu servieren.