Rezept

Zucchini-Nudelsalat

Ein Rezept von Zucchini-Nudelsalat, am 25.04.2024

Zutaten

100 ml	Olivenöl
1	mittelgroßer Zucchino
1/2 Bund	Petersilie
1 EL	frisch geriebener Parmesan
	Salz
1	Bio-Zitrone
250 g	Spaghetti

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion plus 2 Weckgläser à 200 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Wasser zum Kochen bringen, 1 EL Öl zufügen, salzen. Den Zucchino mit einem Gemüseschäler der Länge nach bis zum Kerngehäuse in Streifen abschälen. Von der Zitrone die Schale abreiben. Die Zitrone halbieren, zwei Scheiben abschneiden und beiseitelegen, dann den Saft auspressen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Die Spaghetti in 9– 10 Min. bissfest kochen und nach 8– 9 Min. die Zucchinistreifen zu den Nudeln geben. 4– 5 EL Nudelwasser beiseitestellen, Nudeln und Zucchinistreifen abgießen.

3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die fertigen Nudeln mit etwas Nudelwasser, dem Saft der Zitrone und dem Parmesan untermischen und erwärmen. Vom Herd nehmen und die geriebene Zitronenschale und die Petersilie zugeben. Eine Sofortportion in einem Teller anrichten. Die übrige Pasta auf zwei sterilisierte Weckgläser verteilen, mit hochwertigem Olivenöl auffüllen und je eine Zitronenscheibe oben in beide Gläser legen. Die Gläser gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von 4 Tagen aufbrauchen.