Rezept

Zucchini-Spaghetti mit Avocado und Feta

Ein Rezept von Zucchini-Spaghetti mit Avocado und Feta, am 02.09.2025

Zutaten

2	kleine Zucchini (ca. 400 g)
3 EL	Pinienkerne
1	Avocado (ca. 160 g)
4 EL	Olivenöl
	Salz
½	Bio-Zitrone
100 g	Schafskäse (Feta)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal, 70 g F, 16 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider (oder einem Messer) in spaghettidünne Streifen schneiden. Die Zucchini im Varoma-Behälter verteilen. Varoma verschließen.

2. 500 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf füllen. Den Mixtopf verschließen. Den Varoma-Behälter aufsetzen und die Zucchini- Spaghetti 10 Min. / Varoma / Stufe 1 garen.

3. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfangen zu duften. Die Zitronenhälfte waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

4. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in ca. ½ cm große Würfelchen schneiden. Die Würfel in einer großen Schüssel mit 1 TL Zitronensaft beträufeln. Den Feta mit einer Gabel zerkrümeln. Avocadowürfelchen mit abgeriebener Zitronenschale, Olivenöl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in eine beschichtete Pfanne geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze sanft erwärmen.

5. Die gegarten Zucchini-Spaghetti aus dem Varoma zur Avocadomischung in die Pfanne geben und untermischen. Die Gemüsepasta vom Herd nehmen, den Feta unterheben. Gemüsepasta nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei Tellern anrichten, dann mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.