

Rezept

Zucchini nudeln mit Rucola-Pesto

Ein Rezept von Zucchini nudeln mit Rucola-Pesto, am 18.12.2025

Zutaten

| | | | |
|------------------|----------------------------|--------------|--------------|
| 4 | Zucchini | | Salz |
| 5 - 6 EL | Olivenöl | 50 g | Mandeln |
| 1 | Knoblauchzehe | 125 g | Rucola |
| 2 Stängel | Basilikum | 2 EL | Zitronensaft |
| 3 EL | frisch geriebener Parmesan | | Pfeffer |

Außerdem:

Spiralschneider

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 490 kcal, 46 g F, 12 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider in dünne Spiralen schneiden. Dabei am besten zwischendurch einmal durchschneiden, damit die »Nudeln« nicht zu lang werden. Zucchini nudeln mit 2 Prisen Salz und 1 EL Öl mischen, kurz durchkneten und in ein Sieb geben. Die Nudeln 10 Min. ziehen und abtropfen lassen.
2. Währenddessen Mandeln in einer Pfanne rösten, bis sie duften, dann abkühlen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stängel abzupfen, die Blätter etwas kleiner schneiden. Die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen und hacken.
3. Ein paar Rucolablätter beiseitelegen, den Rest mit Knoblauch, Mandeln, Basilikum und Zitronensaft im Blitzhacker oder in der Küchenmaschine fein pürieren, dabei nach und nach das übrige Öl dazugeben. Parmesan unter das Pesto rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Zucchini nudeln mit dem Pesto und den beiseitegelegten Rucolablättern mischen und nochmals mit Pfeffer übermahlen.