

Rezept

Zucchiniudeln mit cremiger Blumenkohlsauce

Ein Rezept von Zucchiniudeln mit cremiger Blumenkohlsauce, am 19.04.2024

Zutaten

2 Schalotten	3 EL Olivenöl
Salz	1 großer Blumenkohl (ca. 1 kg)
1 Handvoll Petersilie	1 Knoblauchzehe
300 ml Haferdrink	Pfeffer
¼ TL frisch geriebene Muskatnuss k	4 Zucchini
100 g Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 12 g F, 14 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und fein schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten, nicht bräunen. Beiseitestellen.
2. In einem Topf Salzwasser aufkochen. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen schneiden und im Wasser bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. weich garen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Blumenkohl abgießen und in einem Standmixer (oder in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab) fein zerkleinern.
3. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Mit Petersilie, Haferdrink, Schalotten sowie etwas Salz, 1 Prise Pfeffer und Muskatnuss in den Mixer geben. Alles zu einer cremigen Sauce mixen, die vom Löffel fließt. Falls nötig, etwas mehr Haferdrink hinzufügen.
4. Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider längs in dünne Streifen schneiden. Parmesan reiben.
5. In einer großen Pfanne das übrige Olivenöl (2 EL) erhitzen und die Zucchini darin in ca. 2 Min. bissfest dünsten. Mit 1 Prise Salz würzen. Die Sauce dazugeben und kurz durchschwenken. Auf Schüsseln verteilen, mit Parmesan und nach Belieben Petersilie bestreuen.