

# Zucchininudeln mit Spinatsauce

## Zutaten | 2 Portionen

4	kleine Zucchini
10 g	Pinienkerne
100 g	TK-Blattspinat (aufgetaut)
1	Knoblauchzehe
1,5 TL	gekörnte Gemüsebrühe
150 g	Vollmilchjoghurt (3,5% Fett)
1 TL	Mehl
	Salz, Pfeffer
1 TL	fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
150 g	breite Bandnudeln

Zubereitungszeit: 30 Min.

## Zubereitung:

- Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.
- In der Zwischenzeit die Zucchini putzen und mit Hilfe eines Sparschälers rund um die Kerne in lange Streifen schneiden.
- Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, aus der Pfanne nehmen und grob hacken.
- Den aufgetauten Blattspinat gut ausdrücken und mit der Knoblauchzehe, körnigen Gemüsebrühe, Joghurt und Mehl in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.
- Diese Sauce in einer Pfanne erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen, abschmecken.
- Das kochende Wasser salzen und die Bandnudeln darin nach Packungsanweisung garen. Eine Minute vor Ende der Garzeit die langen Zucchinistreifen zugeben.
- Alles abgießen und tropfnass unter die Spinatsauce mischen.
- Mit den Pinienkernen bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 821 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
462 kcal	8,89 g	68,5 g	24,4 g	297 mg