

Zucchininudeln mit Tomatenpesto

Zutaten | 4 Portionen

4	Zucchini
1 Bund	Basilikum
3-4 Stängel	Petersilie
180 ml	Olivenöl
150 g	Parmesan
120 g	Ricotta
500 g	Tomaten
	Salz, Pfeffer
	Zucker
	Cherrytomaten für die Dekoration

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Zucchini waschen, putzen, den Strunk entfernen und in feine, lange Streifen schneiden. Dafür am besten einen Gemüse-Spiralschneider verwenden. Zucchiniestreifen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten kochen und abgießen.
- Für das Tomatenpesto mit frischen Tomaten zuerst die Tomaten waschen, Kerne entfernen und die Tomaten klein schneiden.
- Basilikum und Petersilie ebenfalls waschen, gut abtropfen lassen und Blätter abzapfen.
- Parmesan fein reiben.
- Tomaten, Basilikum, Petersilie, Öl, Parmesan und Ricotta in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer sehr fein pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Zucchininudeln mit Pesto und halbierten Cherrytomaten servieren.

Tipp:

Die Zucchininudeln werden auch Zoodles genannt. Anstelle des Olivenöls kann auch ein gutes Rapsöl verwendet werden. Die Zucchini nach Geschmack und Saison mit anderem Gemüse zum Beispiel Möhren kombinieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 363 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
---------	------	---------------	--------	---------

636 kcal	59 g	14,2 g	20 g	655 mg
----------	------	--------	------	--------