



Zucchini-Nudeln mit Pesto

Fertig in
20 min

Schwierigkeit
Einfach

Selbstgemachte Zucchini-Nudeln mit Pesto

4 mittelgroße Zucchini

2 Knoblauchzehen, gehackt

1/2 Tasse geröstete Pinienkerne

1/2 Tasse frisch geriebener Parmesan

2 Tassen frisches Basilikum, gewaschen und abgetropft

Saft einer Zitrone

1/2 Tasse Olivenöl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Optional: Cherrytomaten zum Garnieren

Zubereitung

1. Zucchini-Nudeln vorbereiten:

- Zucchini mit einem Spiralschneider in Nudeln schneiden oder mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden.

2. Pesto zubereiten:

- In einem Mixer oder einer Küchenmaschine Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan, Basilikum und Zitronensaft vermengen.
- Nach und nach das Olivenöl hinzufügen, bis eine glatte Paste entsteht.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Zucchini-Nudeln anbraten:

- Die Zucchini-Nudeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl anbraten, bis sie gerade weich sind, etwa 2-3 Minuten.

4. Pesto hinzufügen:

- Das frisch zubereitete Pesto über die angebratenen Zucchini-Nudeln geben und gut vermengen, bis die Nudeln gleichmäßig bedeckt sind.

5. Servieren:

- Die Zucchini-Nudeln auf Teller verteilen.
- Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und bei Bedarf mit halbierten Cherrytomaten garnieren.

6. Nach Belieben anpassen:

- Du kannst auch gegrilltes Hähnchen, Garnelen oder geröstete Kirschtomaten als zusätzliche Zutaten hinzufügen.

Dieses Rezept ist leicht, gesund und lässt sich schnell zubereiten. Es eignet sich perfekt für einen leichten Sommergenuss. Guten Appetit!