FOOD 4 MOOD
Ernährungs- und Vitalstoffberatung

Zoodles – Zucchininudeln mit Tomaten

Hier kommt eins meiner Lieblingsrezepte, weil es so schnell geht, nur wenige Zutaten benötigt und viele gesunde Inhaltsstoffe hat. Das Gericht ist in ca. 15 Minuten zubereitet, da gibt es keine Ausrede mehr, dass man keine Zeit zum Kochen hat. ☺

Zutaten für 3-4 Personen:

3-4 Zucchinis
500g Tomaten
Handvoll getrocknete Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 TL italienische Gewürzmischung
1-2 Mozzarella oder Burrata oder Schafskäse
1 Bund Basilikum
3-4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

1. Zucchini waschen, putzen und entweder mit dem Kartoffelschäler in dünne Scheiben schneiden oder mit dem Gemüse-Spiralschneider in Spaghetti Form schneiden.
2. Zucchinis mit etwas Salz bestreuen und 15 Minuten auf einem Sieb abtropfen lassen.
3. Inzwischen die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
4. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
5. Knoblauch pellen und in kleine Stücke hacken.
6. Den Käse in grobe Stücke schneiden.
7. Die Zucchinis ausdrücken und trocken tupfen.
8. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die getrockneten Tomaten und den Knoblauch dazugeben und mit 1TL italienische Gewürzmischung kurz anbraten.
9. Die frischen Tomaten dazu geben und auch ca. 5 Minuten anbraten.
10. Dann die Zucchinis dazu geben und den Käse und etwas mitbraten, bis der Käse anfängt zu zerlaufen. Die Zucchinis sollten bissfest sein.
11. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum servieren.