



Praxis für Ernährung und Gesundheit

Beratung | Therapie

Zucchini Spaghetti mit Pesto und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen:

- 600g Zucchini (600 g)
- 100g Cherrytomaten
- 1/2 Topf Basilikum
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 EL Pinienkerne
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 40 ml Albaöl Olive
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen, Enden entfernen und mit einem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Für das Pesto, die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und in ein hohes Gefäß geben. Den Knoblauch schälen, klein schneiden und zusammen mit den Pinienkernen, Zitronensaft und Olivenöl zum Basilikum geben. Alle Zutaten mit einem Pürierstab fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Einen Topf Salzwasser aufkochen und die Zucchini spaghetti darin garen. Anschließend abgießen und mit den Tomaten zusammen in eine Pfanne geben und erwärmen. Das Pesto unterheben. Die Zucchini spaghetti auf zwei Teller verteilen und mit etwas Parmesan und Basilikum dekorieren.