

Bunte Gemüsenudeln mit Rucola-Pesto

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



immer. Sehe ich zwar ähnlich, meine kneifenden Hosen sagen aber etwas anderes. Meine Alternative? Leichte Gemüsenudeln aus Zucchini und Möhre. Die schmecken mindestens genauso lecker!

- 1 -

Für das Pesto Knoblauch schälen und grob hacken. Zitrone auspressen. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Alles mit restlichen Zutaten in einem Mixer cremig pürieren. Pesto beiseitestellen.

- 2 -

Möhren schälen. Zucchini und Möhren mit einem Spiralschneider in lange Spaghetti schneiden. Gemüse beiseitestellen.

- 3 -

Gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten und beiseitelegen. Pancetta in der gleichen Pfanne knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Cocktail-Tomaten ca. 5 Minuten braten.

- 4 -

Zucchini- und Möhren-Spaghetti in die Pfanne geben und 5-7 Minuten mit braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsenudeln mit Pesto vermengen und vor dem Servieren mit gerösteten Mandeln bestreuen.

Zutaten für 2 Portionen

2 Zucchini
2 Möhren
250 g gelbe und rote Cocktail-Tomaten
5 Scheiben Pancetta
50 g gehackte Mandeln
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Für das Pesto

1 Knoblauchzehe
40 g Basilikum
35 g Mandeln
75 g Rucola
50 ml Olivenöl
60 ml Wasser
1/2 Zitrone

Besonderes Zubehör

Spiralschneider
Hochleistungsmixer

Ginge es nach meiner besten Freundin Lena, würden wir jeden Abend zusammen Pasta essen. Von Linguine mit Zucchini-Feta-Sauce bis Penne mit getrockneten Tomaten und Oliven - ihr Motto lautet: Nudeln gehen