

Die Karotten drehen durch: Lauwarme Möhrennudeln mit Feta und Walnüssen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



- 2 -

Zucchini waschen, Möhren schälen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. Mit Pflanzenöl und Balsamico vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen 20 Minuten rösten.

- 3 -

Walnüsse rösten und grob hacken. Gemüsenudeln mit Nüssen und Olivenöl vermengen und Feta darüber bröseln. Lauwarm servieren.

Zutaten für 4 Portionen

6 Möhren
1 Zucchini
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Esslöffel Balsamico
100 g Feta
1 Handvoll Walnüsse
1 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör
Spiralschneider

Wenn die spiralisierten Karotten ihre Partner für dieses Festmahl sehen, springen sie vor Freude erst in die Luft und danach in den Ofen. Zucchini, Feta und geröstete Walnüsse begrüßen ihre orangefarbenen Freunde mit einer herzlichen Umarmung und hüpfen dann gemeinsam in eine Schüssel. Lauwarm auf die Gabel gedreht, sind diese Möhrennudeln viel mehr, als nur eine gute Alternative zur klassischen Pasta.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.