

## Zoodles mit Rote-Bete-Pesto und Garnelen

VORBEREITEN

30  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Zoodles

2 Zucchini  
1 Knoblauchzehe  
3 Knollen gekochte Rote Bete  
2 Esslöffel Kürbiskerne  
4 Esslöffel Olivenöl  
1 Esslöffel Rotweinessig  
Salz, Pfeffer

#### Für die Garnelen

200 g Garnelen  
1 Knoblauchzehe  
1 Jalapeño  
1/2 Bund Koriander  
1/2 Bund Petersilie  
4 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel heller Balsamico-Essig  
1 Esslöffel Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer  
2 Teelöffel Zitronensaft

#### Besonderes Zubehör

Spiralschneider  
Food Processor

Heute sehen deine Zucchininudeln rot! Der Grund: Die knackigen Gemüsespiralen kringeln sich in cremigem Rote-Bete-Pesto, das sie von jetzt auf gleich erröten lässt. Ob das nun an der knalligen Bete liegt, oder sich die Zoodles einfach allzu sehr darüber freuen mit Kräuter-Garnelen auf dem Teller zu landen, bleibt dabei fraglich.

- 1 -

Für die Zoodles Knoblauch schälen und hacken. Eine Rote Bete beiseitelegen und restliche Knollen grob zerkleinern. Zusammen mit Knoblauch, der Hälfte der Kürbiskerne, Rotweinessig und Olivenöl in einen Food Processor geben. Ca. 2 Minuten zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

- 2 -

Für die Garnelen Knoblauch schälen. Jalapeño entkernen und klein schneiden. Petersilien- und Korianderblätter von den Stängeln zupfen. Alles mit Olivenöl und Essig im Food Processor mixen, bis Zutaten gleichmäßig zerkleinert sind.

- 3 -

Garnelen in einer Pfanne mit Pflanzenöl von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Vom Herd nehmen, Kräutermasse darüber verteilen und einmal durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

- 4 -

Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsespiralen verarbeiten. In köchelndem Salzwasser 3-4 Minuten garen, abgießen und auf einem Teller anrichten.

- 5 -

## Zoodles mit Rote-Bete-Pesto und Garnelen

Rote Bete in feine Würfel schneiden. Pesto auf die Zoodles geben, Rote-Bete-Würfel und Garnelen darüber verteilen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit restlichen Kürbiskernen garnieren.