

Zucchini Spaghetti mit Spinat-Cashew-Pesto und Ofentomaten

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für das Pesto

150 g frischer Babyspinat
50 g Cashewkerne
ca. 60 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Zitronensaft
80 Parmesan (optional: 2-3 EL Hefeflocken)
1 Prise(n) Aquasale Feines Meersalz mit Jod
Pfeffer

Für die Ofentomaten

200 g Kirschtomaten (am Strunk)
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Zucker
2 Teelöffel Aquasale Grobes Meersalz naturbelassen

Für die Zucchininudeln

2 Zucchini
Aquasale Feines Meersalz mit Jod

Für die Karamell-Cashewkerne

50 g Cashewkerne
2 Esslöffel heller Sesam
50 g Zucker
50 ml Wasser

1 Teelöffel Aquasale Grobes Meersalz naturbelassen

Besonderes Zubehör

Mixer oder Stabmixer

Zoodles sind, wenn sich die Worte Zucchini und Nudel zu einer Pasta vereinen! Ja, die gesunden und vegetarischen Zucchini Spaghetti bleiben ein **gesunder Food-Trend** für bunte Pastagerichte. Dieses **Zoodles-Rezept** hat es besonders in sich, denn hier schwingt eine Brise **Meeresluft** und ein Hauch **mediterranes Aroma** mit. Die Zucchini Spaghetti wagen einen Sprung ins kochende Salzwasser. Auch das selbstgemachte **Spinat-Cashew-Pesto** schmeckt nach einem Besuch im Restaurant direkt an der Mittelmeerküste. Und das Highlight sind die **Kirschtomaten aus dem Ofen**: Mit Olivenöl beträufelt, etwas Zucker und **Aquasale Grobes Meersalz naturbelassen** entfalten sie ihr ganzes Aroma. Zu guter Letzt sorgen als Topping **süß-salzige Karamell-Cashewkerne** mit **grobem Meersalz** auf deinen Zucchini Spaghetti für das gewisse Etwas.

- 1 -

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

- 2 -

Für die Ofentomaten Kirschtomaten am Strunk waschen und auf ein Backblech setzen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Olivenöl verrühren. Knoblauchöl über die Tomaten träufeln und mit Zucker und Meersalz betreuen. Im heißen Ofen 10-15 Minuten backen.

- 3 -

Für das Pesto Cashewkerne leicht rösten. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Parmesan fein reiben und etwas davon zum Servieren beiseitelegen. Restlichen

Zucchini Spaghetti mit Spinat-Cashew-Pesto und Ofentomaten

Parmesan mit allen Pesto-Zutaten in einen Mixbehälter geben und zu einem feinen Pesto mixen.

- 4 -

Für das Karamell Cashewkerne in einer Pfanne leicht anrösten und herausnehmen. In derselben Pfanne Zucker mit Wasser bei mittlerer Temperatur einköcheln lassen. Sobald die Masse sich golden gefärbt hat, Cashewkerne, Sesam und Meersalz dazugeben und unterrühren, bis die gewünschte Karamell-Farbe erreicht ist. Cashew-Karamell auf Backpapier oder eine Backmatte geben und vollständig auskühlen lassen.

- 5 -

Für die Zucchininudeln einen Topf mit Wasser füllen, aufkochen und salzen. Zucchini waschen, mit einem Sparschäler in dünne, breite Streifen schälen und diese mit einem Messer in schmale, lange Streifen schneiden. Zucchininudeln in sprudelndem Salzwasser 2-3 Minuten garen und abgießen.

- 6 -

Zum Servieren karamellisierte Cashewkerne grob hacken. Zucchini Spaghetti mit Pesto vermengen und zusammen mit Tomaten auf Tellern anrichten. Mit Cashewkernen und geriebenem Parmesan toppen.