

Zucchininudeln mit Avocado-Walnuss-Pesto

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

3
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

2 mittelgroße Zucchini
 1/2 Bund frischer Basilikum
 1 1/2 Avocados
 30 g Walnüsse (plus ein paar mehr zum Garnieren)
 1 Esslöffel Zitronensaft
 1 Knoblauchzehe
 60 ml Olivenöl
 40 g gefrorene Erbsen
 50 g Babyspinat
 50 g Feta
 100 g Brokkoli
 Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Spiralschneider

Mit dieser Zucchini pasta schwelgst du im Nudelglück, aber ohne klassische Nudeln. Dazu ein fein-aromatisches Pesto, frischer Brokkoli und knackige Erbsen - eine unschlagbare Kombination.

Du brauchst noch mehr Ideen für dein Low-Carb-Pasta-Glück? Dann sind unsere 9 schnellen und gesunden Zucchini-Spaghetti-Rezepte genau das Richtige für dich.

- 1 -

Für das Pesto Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stängeln zupfen. Knoblauch sowie 1 Avocado schälen und in grobe Stücke schneiden. Zitrone entsaften und Walnüsse in grob hacken.

- 2 -

Basilikumblätter, Avocado, Knoblauch, Zitronensaft und Walnüsse mit Salz und etwas Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Währenddessen langsam das Olivenöl dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

- 3 -

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit Brokkoli und Babyspinat waschen. Den Brokkoli 7 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, 3 Minuten vor Garende die Erbsen hinzufügen. Anschließend mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

- 4 -

Zucchini waschen, die Enden abschneiden und mit einem Spiralschneider in lange Fäden schneiden. Die verbleibende Avocado der Länge nach aufschneiden, eine Hälfte schälen und in Würfel schneiden. Feta zerkrümeln.

- 5 -

Zucchini nudeln mit Pesto, Brokkoli, Erbsen, Babyspinat, Avocadowürfeln sowie Feta vermengen und servieren.