

Zucchiniudeln mit Pfirsich und Mozzarella

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Spiralschneider schnell als lange Spaghetti auf dem Teller kringeln. Zusammen mit süßem Pfirsich, Mozzarella, Tomaten und frischem Basilikum lässt die leichte Feierabendleckerei keine Wünsche mehr offen.

Mein Tipp: Leg die Cashewkerne schon einen Abend vorher in Wasser ein, dann kannst du sie am nächsten Tag sofort zu cremiger Sauce für deine Gemüsenudeln verarbeiten. Dein Hunger ist nach Feierabend noch nicht so groß? Es genügt auch die Cashewkerne vor dem Pürieren mindesten zwei Stunden in Wasser einzulegen.

- 1 -

Für die Cashew-Sauce Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit restlichen Zutaten im Food Processor sehr fein pürieren, bis eine cremige Sauce entsteht. Bei Bedarf mit einem weiteren Schuss Wasser verdünnen und beiseitestellen.

- 2 -

Radicchio waschen und in Stücke zupfen. Pfirsiche halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mozzarella in Stücke zupfen. Tomaten halbieren. Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen. Alles in einer großen Schüssel vermengen und beiseitestellen.

- 3 -

Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. In köchelndem Salzwasser ca. 2-3 Minuten garen. Abgießen und mit Radicchio-Tomatenmix vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Walnüsse und Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne 2-3 Minuten rösten. Zucchiniudelmix auf Teller verteilen, mit etwas Cashew-Sauce vermengen und mit

Zutaten für 2 Portionen

2 Zucchini
1 kleiner Radicchio
2 Pfirsiche
200 g Mozzarella
250 g rote, orange und gelbe Cocktailtomaten
4 Stängel Basilikum
50 g Walnüsse
50 g Cashewkerne
Salz, Pfeffer

Für die Cashew-Sauce

150 g eingeweichte Cashewkerne
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Salz
200 ml Wasser
1 Esslöffel Zitronensaft

Besonderes Zubehör

Spiralschneider
Food Processor

Süß und herzhaft, frisch und sommerlich, leicht und gesund - mehr kann ich von meinem Abendessen nicht erwarten. Statt klassischer Pasta drehe ich gerne grüne Zucchiniudeln auf die Gabel, die sich dank

Zucchiniudeln mit Pfirsich und Mozzarella

Walnüssen und Cashewkernen toppen.