

Gebratene Zoodles (Zucchini- und Möhrennudeln) mit Rucola

Zutaten (für 2 Personen):

- 30 g Pinienkerne
- 2 Möhren
- 150 g Zucchini
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 Zweige Thymian
- 3 Stängel Petersilie
- 2 EL natives Olivenöl
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 EL Balsamico
- 50 g Rucola
- 100 g (mind. 20 % Fett i. Tr.) Mini-Mozzarellakugeln light

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Möhren und Zucchini waschen und putzen. Möhren schälen. Beide Gemüse mit einem Spiralschneider in dünne, nudelähnliche Streifen schneiden.

Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian und Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und beide Kräuter getrennt voneinander fein hacken.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und darin erst die Möhrenstreifen bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anbraten. Dann Zucchiniestreifen, Tomaten und Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 2 Minuten mitbraten. Zuletzt Thymian und Balsamico hinzufügen und untermischen.

Die Zoodles vom Herd nehmen. Rucola verlesen, waschen, grobe Stiele entfernen und trocken schleudern. Mozzarella abtropfen lassen. Zum Servieren die Zoodles mit Rucola und Mozzarella vorsichtig in einer Schüssel mischen und auf Teller verteilen. Mit Pinienkernen und Petersilie bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen