Möhren-Tagliatelle mit Zucchini und Pinienkernen

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Möhren
- 1 mittelgroßer Zucchino
- 40 g Pinienkerne
- 1 EL Olivenol
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben: Petersilie oder Thymian

Die Möhren putzen, waschen und mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen - ähnlich Bandnudeln - hobeln. Zucchino waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und beiseite stellen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zucchinistücke darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Belieben würzen.

Währenddessen in einem mittelgroßen Topf Wasser mite etwas Salz zum Kochen bringen. Die Möhrenstreifen darin 2 Minuten blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend zu den Zucchini geben, kurz durchschwenken. Auf vorgewärmte Teller verteilen und mit den Pinienkernen bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin:

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