

Dinkelnudeln mit Gemüse und Mozzarella

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Zucchini
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Möhren
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Dinkel-Vollkornnudeln
- 200 g laktosefreier Mozzarella

Zucchini, Staudensellerie und Möhren waschen und putzen, Strunk abschneiden. Anschließend das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl 8-10 Minuten dunsten.

Währenddessen die Nudeln in Salzwasser al dente kochen. In ein Sieb abgießen, anschließend in den Topf zurückgeben. Mozzarella in Würfel oder schmale Scheiben schneiden und das gedünstete Gemüse mit dem Mozzarella unter die Nudeln mengen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.02.2023

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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