

Zucchini-Nudeln mit Kräuterseitlingen

Zutaten für die Parmesan-Chips (für 3 Personen):

- 100 g Parmesan

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Parmesan fein reiben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Käse in kleinen Häufchen darauf geben. Etwa 10 Minuten backen, bis aus den Häufchen hellbraune Taler geworden sind. Herausnehmen und etwas auskühlen lassen.

Zutaten für die Zucchini-Nudeln:

- 3 Zucchini
- 25 g Butter
- Salz
- Cayenne-Pfeffer
- 100 g Sahne
- 1 Zehe Knoblauch

Zucchini mit einem Sparschäler in feine, lange Streifen schneiden. Mit Butter in einer Pfanne kurz anbraten, salzen und mit Cayenne-Pfeffer abschmecken. Aus der Pfanne nehmen.

Den Knoblauch schälen. Sahne und Knoblauch in die Pfanne geben, kurz aufkochen und mit Cayenne-Pfeffer verrühren. Die Zucchini wieder in die Pfanne geben und mit der Soße vermischen.

Zutaten für die Pilze:

- 300 g Kräuterseitlinge
- 25 g Butter
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Peperoni
- 100 g Sesamkörner
- Salz
- Pfeffer

Die Pilze säubern und an einer Seite mit einem Messer ein Rautenmuster einschneiden. Die Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Die Peperoni waschen und ebenfalls klein schneiden. Die Pilze mit Knoblauch und Peperoni in Butter circa 2-3 Minuten von jeder Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sesamkörnern bestreuen.

Zucchini-Nudeln auf Teller geben, die Pilze und die Parmesan-Chips daneben anrichten.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 21.01.2023

Koch/Köchin: Mats Freitag

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