

Gemüsenudeln

ZUTATEN für 2 Portionen •

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

1 Schalotte

250 g Möhren

2 Zucchini (à 300 g)

40 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)

200 g Kirschtomaten

3 EL Olivenöl

Salz • Pfeffer aus der Mühle

2–3 Stiele Basilikum

- Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren und Zucchini putzen, waschen. Möhren erst mit einem Sparschäler schälen, dann rundum mit dem Schäler in

feine Streifen schneiden. Zucchini ebenso bis zu den Kernen in Streifen schneiden. Käse mit dem Sparschäler in Scheiben hobeln und grob zerbrechen. Kirschtomaten waschen und halbieren.

- Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Schalotte darin bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Möhren dazugeben und 2 Minuten mitbraten, dabei oft durchmischen. Zucchini untermischen und weitere 3 Minuten ebenso braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten dazugeben und 2 bis 3 Minuten mitbraten.
- Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen, fein schneiden und untermischen. Gemüsenudeln mit Käse bestreuen und anrichten.

PRO PORTION 13 g E, 22 g F, 15 g KH = 330 kcal

Tipp von Ronny Loll

Gemüsenudeln sind eine leckere und zugleich leichte Alternative zu klassischer Pasta. Wer gern Gemüsenudeln isst, für den lohnt sich durchaus die Anschaffung eines Spiralschneiders. Er bringt Gemüse in eine spaghettiähnliche Form.



Eiersalat Waldorf

ZUTATEN für 4 Portionen •

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

4 Eier

200 g Staudensellerie mit Grün

80 g Walnusskerne

300 g säuerliche Äpfel (z.B. Elstar)

2–3 EL Zitronensaft

100 g Mayonnaise

100 g Naturjoghurt

Salz • Pfeffer aus der Mühle

- Eier in kochendem Wasser 10 Minuten hart kochen. Eier abgießen, abschrecken und kalt pellen.