

Zucchininudeln



LECKER, KREATIV, GESUND & EINFACH



HOBBY-MEISTERKUCH-LEVEL



4 Personen



10 Minuten

ZUTATEN

4 Zucchini
4 EL Sonnenblumenöl
1 Limette
Prise Salz & Pfeffer

PASST ZU

Kalbsmedaillons
Garnelen
Pesto oder Tomatensauce

ZUBEREITUNG

1. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider schneiden. Wenn Sie keinen Spiralschneider besitzen, können Sie die Zucchini auch ganz einfach mit dem Küchenmesser in feine Streifen schneiden.
2. Einen Topf mit Öl erwärmen und die Zucchininudeln darin bissfest für 3 bis 5 Minuten andünsten.
3. Zucchininudeln oder "Zoodles" mit Salz und Pfeffer würzen und einen Schuss Limettensaft hinzufügen.

Küchengheimnis

Zucchininudeln können auch roh verzehrt oder leicht gekocht werden. Wenn sie roh gegessen werden (Achtung: sie sollten nicht bitter schmecken!), behalten sie ihre knackige Textur und eignen sich hervorragend für kalte Salate.