

Zoodles mit Tomaten- Walnuss- Pesto – von Christina Wassen

Ihr braucht:

- 3 große Zucchini
- 60g Walnusskerne
- 30g Parmesan
- 70g getrocknete Tomaten in Öl
- ½ EL Tomatenmark
- 50ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer

So geht's:

Knoblauchzehe schälen und grob klein schneiden. Walnusskerne ohne Fett anrösten. Die Hälfte des Parmesans reiben. Den Knoblauch, 50g geröstete Walnüsse, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Olivenöl und geriebenen Parmesan in ein hohes Gefäß geben und fein zu Pesto pürieren.

Zucchini waschen, die Enden abschneiden und mit dem Spiralschneider in Spaghetti-Form schneiden (Alternativ mit Sparschäler in dünne Scheiben schneiden und danach mit einem Messer in lange Streifen schneiden).

Die Zucchininudeln in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten kochen, danach abschütten. Mit dem Pesto vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Parmesan und die restlichen Walnusskerne darüber streuen.



Christina Wassen – HU- studierende Spitzensportlerin (Wasserspringen)