



Zucchini Nudeln mit Spinat Crème Sauce



Nährwerte

gesamt

425,6 kcal / 11,8g KH / 10,1g E / 34,3g F

Zutaten

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Schalotte
- 100g Blattspinat (frisch oder TK)
- 40g Crème Fraiche
- 1 EL Pinienkerne
- 1/2 Möhre
- 2 EL Rapsöl
- 200ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit

15 Minuten

Koch-/Backzeit

10 Minuten

Zubereitung

1. Blattspinat ausdrücken, gut abtupfen
2. Zucchini in dünne Streifen schneiden (am besten mit einem Spiralschäler)
3. Möhre raspeln
4. Zucchini-Nudeln in einen Topf geben und mit heißem Salzwasser übergießen, etwas ziehen lassen
5. Schalotte klein würfeln und in Öl anbraten
6. mit Gemüsebrühe ablöschen
7. Crème Fraiche einrühren, Spinat hinzugeben und alles kurz köcheln lassen
8. geraspelte Möhre dazu geben und erneut etwas köcheln lassen
9. Zucchini Nudeln mit in die Pfanne geben und unterrühren
10. Alles auf einem Teller anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.

Dazu eignet sich z.B. ein paar Scheiben geräucherter Lachs.