



Zucchini Spaghetti (Zoodles) mit Basilikumpesto

Zutaten: für 1 Person

- ½ Bund Basilikum (ca. 30 gr)
- 30 gr frischer Spinat
- 30 gr Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Wasser
- 1 EL Limettensaft
- ½ TL Salz
- Frischer Pfeffer
- ¼ Knoblauchzehe
- 20 gr getrocknete Tomaten
- 350 gr Zucchini
- ½ L kochendes Wasser
- 50 gr Cherrytomaten
- 10 gr veganer Parmesan (zBsp von SimplyV)

Zutaten: für 2 Personen

- 1 Bund Basilikum (ca. 60 gr)
- 60 gr frischer Spinat
- 60 gr Pinienkerne
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser
- 2 EL Limettensaft
- ¾ TL Salz
- Frischer Pfeffer
- ½ Knoblauchzehe
- 40 gr getrocknete Tomaten
- 700 gr Zucchini
- 1 L kochendes Wasser
- 100 gr Cherrytomaten
- 20 gr veganer Parmesan (SimplyV)

Zubereitung:

1. Spinat und Basilikum waschen.
2. Pinienkerne, getrocknete Tomaten, Olivenöl, Wasser, Basilikum, Spinat, Limettensaft, Parmesan, Knoblauch, Salz und Pfeffer pürieren.
3. Zucchini waschen und im Spiralschneider zu Spaghetti formen.*
4. Zucchini in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. Etwas Salz dazu.
5. Umrühren und 4 Minuten ziehen lassen. Danach das Wasser gut abschütten.
6. Pesto mit Zucchini vermengen und genießen.
7. Cherrytomaten waschen, halbieren und dazugeben.

* Wer keinen Spiralschneider hat, kann die Zucchini mit Kartoffel/ Spargelschäler zu breiten "Nudeln" hobeln.

Merke: Besonders wertvoll macht die **Zucchini** ihr Gehalt an Kalzium, Magnesium, Eisen, B-Vitaminen, Vitamin A (Provitamin A) und Vitamin C. **Spinat** enthält neben Magnesium und Zink viele lebensnotwendige Vitamine.