



2B

Zucchini-Nudeln mit gerösteten Tomaten und Ziegenkäse



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Ofen auf 165 °C vorheizen. Die Kirschtomaten mit der Schnittseite nach oben in eine Auflaufform legen. Die Tomaten mit 1 EL Olivenöl, Thymian, Knoblauch, Pfeffer und etwas Salz besprenkeln. Den Ziegenkäse über die Tomaten zerbröckeln und die Tomaten im Ofen in ca. 8 Minuten weich backen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini in ca. 4 Minuten garen. In einer weiteren Pfanne die Pinienkerne ca. 3 Minuten rösten. Dann Zucchini, Tomaten mit Ziegenkäse, Pinienkerne und Pesto miteinander vermengen. Mit Basilikum garnieren.

Zutaten

- ☐ 90 g Ziegenkäse (oder Mozzarella light oder Feta light)
- ☐ 200 g Zucchini, mit einem Sparschäler in Bänder gehobelt
- ☐ 100 g Kirschtomaten, halbiert
- ☐ 1 EL Pinienkerne
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ 1 Thymianzweig, fein gehackt
- ☐ 1 Basilikumzweig, fein gehackt
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 EL Pesto
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	516 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Fett	37 g
Eiweiß	22 g