

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
447 kcal

KOHLENHYDRATE
21,9 g

FETT
23,4 g

EIWEISS
36,1 g

BALLASTSTOFFE
9,5 g

Zoodles mit Feta & Erbsen

Zubereitung (15 Min.)

1. Die tiefgekühlten Erbsen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten.
3. Die Knoblauchzehe abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.
4. Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen und die Knoblauchwürfel 1 Minute andünsten. Anschließend die Zoodles dazugeben und bei moderater Hitze mit Pfeffer und Salz 2 Minuten dünsten.
5. Danach die Erbsen und die Gemüsebrühe hinzufügen, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen und weitere 2 Minuten köcheln lassen.
6. Währenddessen die Pinienkerne in einer anderen Pfanne ohne Öl anrösten.
7. Zum Schluss das Gericht mit dem zerbröselten Feta, den Pinienkernen und der abgeriebenen Zitronenschale garnieren und servieren.

Zutaten

2 Zucchini, klein (ca. 250 g)
100 g Erbsen, TK
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe
20 g Pinienkerne
100 g Feta 9 % Fett
Salz
Pfeffer
Basilikum, getrocknet
Zitronenschale, gerieben