



Zoodles mit Olivenpesto

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	3 St.
Thymian, frisch	15 g
Knoblauchzehen	1 St.
Oliven, schwarz	200 g
Olivenöl	4 EL
Parmesan, gerieben	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Pürierstab

1. Zucchini waschen, mit einem Sparschäler längs feine Scheiben schälen, diese übereinanderlegen und längs in feine Streifen schneiden.
2. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen streifen. Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven abgießen und etwa 2 EL Saft aufheben. In einem hohen Gefäß 2 EL Olivenöl, Oliven und Olivensaft fein pürieren.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe mit 2 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch darin andünsten, Zoodles hinzugeben und ca. 1 Min. bissfest garen. Zoodles vom Herd nehmen.
4. In einer Schüssel Zoodles zusammen mit Olivenpesto, Salz und Pfeffer vermengen. Zoodles mit Olivenpesto auf Tellern anrichten und mit Parmesan und frischem Thymian bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	266 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	20 g