



Zucchini- Nudeln mit Walnuss- Käse-Sauce

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zucchini	6 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Walnusskerne	80 g
Olivenöl	2 EL
Gemüsebrühe	400 ml
Schlagsahne	200 g
Gorgonzola	200 g
Pfeffer, schwarz	
Balsamicoessig, hell	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, große Pfanne, Pürierstab

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen. Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in dünne Streifen („Zoodles“) schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Walnüsse grob hacken.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse ohne Fett ca. 2 Min. rösten. Walnüsse aus der Pfanne nehmen, Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Min anbraten. Mit Brühe ablöschen und 5 Min. köcheln lassen.
3. In einem hohem Gefäß Walnüsse bis auf 2 EL mit der Sahne pürieren. Walnuss-Sahne zu den Zwiebeln geben und aufkochen. Gorgonzola würfeln und in der Sauce schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
4. Zucchini-
Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 3 Min. garen. Zucchini-
Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit der Sauce anrichten. Mit übrigen Walnüssen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	491 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	36 g