

Gemüse- Zoodles mit Vollkornnudeln und Garnelen

Für 4 Portionen – einfach – Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Zutaten

200g Vollkornspaghetti
3 EL Bio Olivenöl
2 Zucchini, mittelgroß
3-4 Karotten, mittelgroß
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen, fein geschnitten
300-400g Bio-Tomatenwürfel, (Dose)
400g Garnelen, geschält
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer, Chili
Basilikum frisch oder Ital. Kräuter TK



Zubereitung

- Mit einem Spiralschneider die Zucchini und Karotten in Nudeln oder Streifen schneiden
- Falls kein Spiralschneider zur Verfügung steht, kann ein Sparschäler verwendet werden
- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Frühlingszwiebel kurz anschwitzen, Karotten und Zucchini dazugeben, kurz anschwitzen lassen und mit Tomatenwürfeln aufgießen, mit Salz, Pfeffer, Chili, Zitronensaft und Kräutern abschmecken
- In der Zwischenzeit Vollkornnudeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen und abseihen
- Die Vollkornnudeln mit den Gemüse Zoodles vermengen
- Garnelen in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten und auf den Nudeln anrichten

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!

TIPP: Wer Kohlenhydrate einsparen möchte einfach die Vollkornnudeln weglassen und mehr Zoodles zubereiten