

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 3 Cherrytomaten
- 50 g frischen Basilikum
- 1/2 Avocado
- 1 EL Pinienkerne (10 g)
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1 TL kaltgepresstes Olivenöl
- 2 EL Bio Frischkäse
- 2 EL Bio Schlagsahne
- 1 EL Ajvar
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL frisch geriebener Parmesankäse
- etwas Salz, Pfeffer und Chili



Zubereitung:

Pro Portion eine mittelgroße gewaschene Zucchini mit Hilfe eines Spiralschneiders in Spiralen schneiden. 3 Cherrytomaten waschen und in der Mitte teilen. Frischen Parmesan reiben. Zuerst das Basilikum-Avocado-Pesto zubereiten. Dafür 50 g Basilikum, eine halbe kleine Avocado, 10 g Pinienkerne, 1 TL kaltgepresstes Olivenöl, 1 kleine Knoblauchzehe und etwas Salz in einem Mixer pürieren. Das Pesto in eine Schüssel füllen und den Avocado-Kern dazugeben, damit das Pesto nicht braun wird. Nun für die zweite Soße in einem kleinen Topf 2 EL Bio Frischkäse mit 2 EL Bio Schlagsahne und je 1 EL Ajvar und Tomatenmark mischen. Auf mittlerer Stufe erwärmen, 1 gepresste kleine Knoblauchzehe zugeben und alles gut vermischen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Die Zucchini Nudeln in einer beschichteten Pfanne ohne Öl etwa 5 Minuten anbraten. Auf einen Teller geben und die Soßen darübergießen, Tomatenhälften darauf verteilen, mit Basilikum garnieren und etwas geriebenen Parmesan darüberstreuen.

Pro Portion 574 kcal, 2403 kJ, 15 g EW, 47 g F, 24 g KH