STADTWERKE
SOLINGEN

Rezept für

Zucchini-Nudeln mit Mandelsoße

Zutaten (für 4 Personen)

35 g gemahlene Mandeln
400 g Vollkorn-Spaghetti
Salz
1/2 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
2 Zucchini (à ca. 200 g)
Pfeffer
10 g Rote Bete-Sprossen

Zubereitung:

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett braun rösten, herausnehmen.
Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
Basilikum waschen, trocken tupfen, Blättchen, bis auf etwas zum Garnieren, von den Stielen zupfen und fein hacken.

Knoblauch schälen und fein hacken. Mandeln, gehackten Basilikum, Knoblauch, Brühe und 1 EL Öl verrühren, mit etwas Salz würzen.
Zucchini putzen, waschen und in lange, feine Streifen schneiden.
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen.

Zucchini darin unter Wenden ca. 3 Minuten dünsten.
Nudeln abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.
Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Mandelsoße zu den Nudeln geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln mit jeweils einigen Sprossen anrichten.