

Zoodles mit Ziegenfrischkäse

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

1 TL Ingwer-Lemon Kokoswürzöl
2 Kleine Zucchini
2 Möhren
40 g Pistazien, gesalzen
120 g Ziegenfrischkäse
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Die Zucchini und Möhren mit einem Spiralschneider zu Zoodles (Zucchini-Nudeln) verarbeiten. Die Pistazien in einer großen Pfanne oder einem Wok kurz anrösten und anschließend aus der Pfanne nehmen. Einen halben Teelöffel Ingwer-Lemon Kokoswürzöl in die noch heiße Pfanne geben und darin die Gemüsenudeln auf hoher Stufe zwei bis drei Minuten glasig anbraten. Salz und Pfeffer erst zum Schluss hinzugeben, da die Nudeln sonst viel Wasser verlieren. Anschließend auf Tellern anrichten. Das restliche Kokoswürzöl Ingwer-Lemon in der Pfanne erhitzen, den Ziegenfrischkäse hinzugeben, kurz erwärmen und beide Zutaten vermischen. Auf die Gemüsenudeln geben und mit den Pistazien verzieren.

Hinweise

Zucchini Nudeln sind eine ideale Low Carb Alternative zu Pasta.