

Zucchini-Nudeln

nach emmikochteinfach.de

Zutaten:

1 gelbe Zucchini
1 grüne Zucchini
1 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe

100 g Schmand oder Crème fraîche

70 g Butter

50 g Parmesan

1/2 TL Kräutersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Spritzer Zitronensaft

1 Stängel frischer Basilikum

Zubereitung:

Die Zucchinis waschen und mit einem Spiralschneider in Zoodles schneiden.

TIPP: Den dicken Strunk, kannst du zum Festhalten nutzen, da du nicht bis zum Schluss Zoodles drehen kannst.

Die kleine Zwiebel und die eine Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Den Parmesan mit einer feinen Reibe reiben und beiseite stellen. In einer großen Pfanne die Butter zerlassen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Dann die Zucchinispiralen in die Pfanne geben und mit 1/2 TL Kräutersalz und etwas Pfeffer aus der Mühle würzen und bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 3-5 Minuten anbraten.

Zum Schluss mit dem Parmesan, Schmand (oder Crème fraîche) sowie 1 Spritzer Zitronensaft vermengen und noch 1 Minute ziehen lassen.

Mit frischem Basilikum garnieren und warm servieren.

Guten Appetit

Obsthof Großmonra

Steffen Schneider | Kirchstr. 28 | 99625 Kölleda OT Großmonra
Telefon: 015755179088 | E-mail: info@obsthof-grossmonra.de

