

Tici Kaspar

ZUCCHINI-KAROTTEN-ZOODLES MIT SCHAFSKÄSE

Für 4 Portionen:

- 4 Zucchini, gelb und grün
- 2 - 3 Karotten
- 2 - 3 EL Olivenöl
- 2 Pkg. Feta
- frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

- Zucchini und Karotten waschen und mit dem Spiralen-Schneider zu Spaghetti verarbeiten.
- Zoodles mit Olivenöl in einer beschichteten Pfanne schwenken, ausgetretenes Wasser mit 1 Pkg. zerbröselten Feta einkochen lassen, salzen, pfeffern.
- Zoodles auf Teller portionieren, mit dem restlichen zerbröselten Feta anrichten und nach Geschmack mit frischen Kräutern aus dem Garten bestreuen.

TIPP! Falls beim Kochen zu wenig Flüssigkeit austritt, die Gemüse-Zoodles mit einem Schuss Gemüsefond strecken.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht