2B

Vegetarian

Zucchini-Nudeln mit gerösteten Tomaten und Ziegenkäse

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 165 °C vorheizen. Die Kirschtomaten mit der Schnittseite nach oben in eine Auflaufform legen. Die Tomaten mit 1 EL Olivenöl, Thymian, Knoblauch, Pfeffer und etwas Salz besprenkeln. Den Ziegenkäse über die Tomaten zerbröckeln und die Tomaten im Ofen in ca. 8 Minuten weich backen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini in ca. 4 Minuten garen. In einer weiteren Pfanne die Pinienkerne ca. 3 Minuten rösten. Dann Zucchini, Tomaten mit Ziegenkäse, Pinienkerne und Pesto miteinander vermengen. Mit Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 90 g Ziegenkäse (oder Mozzarella light oder Feta light)
- [ ] 200 g Zucchini, mit einem Sparschäler in Bänder gehobelt
- [ ] 100 g Kirschtomaten, halbiert
- [ ] 1 EL Pinienkerne
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 Thymianzweig, fein gehackt
- [ ] 1 Basilikumzweig, fein gehackt
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Pesto
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**516 kcal**
Kohlenhydrate	**19 g**
Fett	**37 g**
Eiweiß	**22 g**