

R E Z E P T D E R W O C H E

Zucchini Nudeln...

Zutaten für 2 Personen

2 Zucchini
2 EL Öl

Die Enden der Zucchini abschneiden, danach mit einem Spiralschneider oder einer Hobel in feine, längliche Streifen schneiden bzw. drehen. Einen Topf mit einem Schuss Öl erwärmen und die Zucchini nudeln darin bissfest ein paar Minuten andünsten. Dabei wenden nicht vergessen.



..mit Petersilienpesto

Zutaten für ca. 200ml Petersilienpesto

1 großer Bund glatte Petersilie aus Schindl's Frischgemüsebox
1 Knoblauchzehe
30g Parmesan
30g Sonnenblumenkerne
60ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Spritzer Zitronensaft

SCHINDL'S



FRISCHGEMÜSEKISTE

Zubereitung Pesto:

Sonnenblumenkerne kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit geriebenem Parmesan, klein gehacktem Knoblauch und Petersilie in einen Mixbehälter geben.

Alles gut durchmischen und währenddessen das Olivenöl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten, Parmesan drüber, für ein bisschen Farbe mit Tomaten garnieren und genießen!



Zucchini – ein gesundes Sommergemüse

Dank dem großen Anteil an Wasser in der Zucchini ist sie ein idealer Flüssigkeitslieferant an heißen Tagen. Und mit rund 20 Kalorien auf 100 Gramm ist sie außerdem sehr kalorienarm. Neben Vitamin C enthalten Zucchini Beta-Carotin (Vorstufe von Vitamin A), Calcium, Eisen, Magnesium sowie Vitamin B6

Inhalt KW 31

Salate, Radieschen, Weißkraut, Spinat, Kohlrabi, gelbe Karotten, Porree, Sellerie