



Zutaten:

100 g Rucola
2 Knoblauchzehen
8 EL Olivenöl
30 g Pinienkerne (geröstet)
50 g Parmesan
1-2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
3-4 Zucchini
150 g Cocktail-Tomaten

Tipp:

Wem das Rucola-Pesto zu herb ist, bereitet es mit 1-2 Bund glatter Petersilie oder Basilikum zu.

Quelle: Landidee Gesund essen

Zucchini Spaghetti mit Rucola-Pesto

4 Portionen

Zubereitung

Rucola waschen, putzen, trocknen, einen Teil zum Garnieren zurücklegen. Den Rest mit Knoblauch, Olivenöl, Pinienkernen, Parmesan und Zitronensaft fein zerkleinern, abschmecken.

Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider in dünne Spaghetti schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Spaghetti in Salzwasser 1-2 min bissfest garen, abtropfen lassen und mit Tomaten und Pesto vermischen.

Mit Rucola-Blättern garnieren.

Der multi Ernährungsservice wünscht viel Spaß beim Ausprobieren und Guten Appetit!