



Mediterrane Zucchini-Spaghetti

3 Zucchini
1 Chili
1 Handvoll Oliven
20 g getrocknete Tomaten in Öl
50 ml Gemüsebrühe
40 Pinienkerne
½ Zitrone BIO
½ Limette BIO
1 EL
Olivenöl
Olivenöl (zum Anbraten)
Salz,
Pfeffer

Zubereitung

Die Chilischote fein würfeln. Tomaten und Oliven grob hacken. Zucchini mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden.

Zucchini in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl anbraten. Gemüsebrühe hinzugeben und für ca. 6-7 Min. anbraten bis sie weich sind.

In einer separaten, fettfreien Pfanne die Pinienkerne über mittlerer Hitze kurz rösten. Dann die Chili, Tomaten und Oliven zu den Pinienkernen geben und für ca. weitere 2 bis 3 Minuten anbraten. Limette und Zitronen abreiben und den Limetten Saft auspressen. Zitronenabrieb sowie Limettenabrieb und Limettensaft in die Pfanne geben.

Zucchini mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl hinzugeben und gut umrühren.

Guten Appetit!