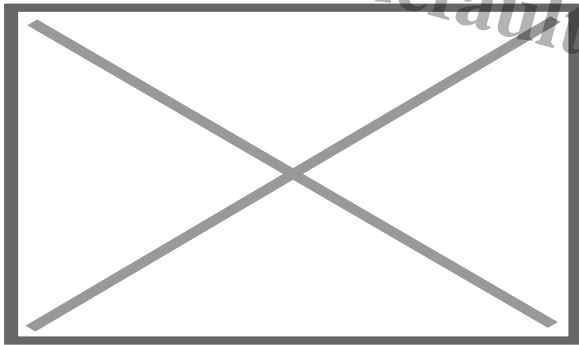




Parmesan Zucchini Nudeln

Description



ZUTATEN (FÄ?R 1 PORTION/EN)

- 2 mittelgroÃ?e Zucchini
- 100g Parmesan (ger.)
- 1 EL OlivenÃ¶l
- etwas Muskat (ger.)
- Prise Salz, Pfeffer
- etwas Petersilie (optional)

ANLEITUNG

- Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Durch einen Spiralschneider drehen um Zucchini-Nudeln herzustellen.
- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zoodles in die Pfanne geben und andünsten. Dann den Großteil (ca. 90g) vom Parmesan in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Durch vermischen.
- Für ca. 5 Minuten bei hoher Hitze garen. Die Zucchini verliert jetzt viel Wasser. Der Parmesan wird zusammen mit der Flüssigkeit und dem Öl zu einer leckeren Sauce.
- Alles auf einen Teller geben und mit dem Rest Parmesan bestreuen. Ggfs. mit etwas Petersilie garnieren.

Category

1. Low Carb
2. Vegetarisch

Date Created

Juni 26, 2017

Author

jeanny

default watermark