



Aus der Heimat der Frische

 20 Minuten

 Einfach

Protein Pasta Bowl mit Zucchini Zoodles

Proteinreich und extrem lecker ist unsere Zoodle-Pasta mit Vollkornspaghetti, Zucchini Zoodles, grünen Erbsen, Körnigem Frischkäse und knackigen Haselnüssen. Das macht Foodies richtig glücklich und beweist: Pastaschlemmen geht auch ohne schlechtes Gewissen!

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Die Zucchini waschen, trocknen und mit dem Spiralschneider in lange Spaghetti (Zoodles) schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Zoodles darin 1-2 Min. blanchieren.

Schritt 2

Mit einer Schöpfkelle aus dem Kochwasser heben und gut abtropfen lassen. Die Spaghetti in den Topf geben und in ca. 10 Min. bissfest garen. In den letzten 1-2 Kochminuten die Erbsen hinzufügen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Schritt 3

Die Spaghetti abgießen und in einer Schale mit Zoodles anrichten. Grüne Erbsen und körnigen Frischkäse unterheben. Die Protein Pasta mit Zucchini mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kresse und Haselnüssen toppen.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2154/531

Fett (g): 13

Kohlenhydrate (g): 62

Eiweiß (g): 31



Zutaten

1 Portion

1 Zucchini

80 g Vollkornspaghetti

1 Handvoll frische Erbsen (ersatzweise TK-Erbsen)

1 EL Haselnüsse

125 g MILRAM körniger Frischkäse

0.25 Limette

Salz, Pfeffer

1 EL Kresse (z.B. lila Radieschen Kresse)