

# Zucchini - Vollkornpasta mit Basilikum und Mandelmus



## Zutaten für 1 Portion

Menge	Zutaten	kcal	KH	EW	F	Bst
			g	g	g	g
65 Gramm	Vollkornteigwaren roh <sup>1, 15</sup>	224	39	8,7	2	7,5
200 Gramm	Zucchini roh	46	5	4,1	1	2,2
10 Gramm	Rübol (Rapsöl)	88	0	0,0	10	0,0
5 Gramm	Knoblauch roh	7	1	0,3	0	0,1
15 Gramm	Mandelmus braun, AlnaturA <sup>21, 4</sup>	93	1	3,3	8	1,8
25 Gramm	Parmesan <sup>13</sup>	99	0	7,7	8	0,0
5 Gramm	Weißwein trocken	4	0	0,0	0	0,0
3 Gramm	Tomatenmark	1	0	0,1	0	0,1
	Gemüsebrühe					
	Basilikum, italienische Kräuter, Zitronensaft, Na-reduziertes Salz, Pfeffer, Paprikapulver					
	<b>Gesamt</b>	<b>563</b>	<b>47</b>	<b>24,1</b>	<b>28</b>	<b>11,6</b>

## Zubereitung:

1. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Zucchininudeln schneiden.
2. Nudeln in gesalzenem Wasser bissfest garen und abgießen, mit kaltem Wasser abspülen. Beiseite stellen.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und Zucchininudeln darin scharf anbraten. Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen und kurz mitanbraten. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Mandelmus einrühren, mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und kurz andünsten.
4. Nudeln dazu geben und alles miteinander gut vermengen.
5. Die fertige Pasta in einen tiefen Teller geben und mit Parmesan bestreuen. Mit Zitronensaft beträufeln.

### relevante Zusatzstoffe/Allergene

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (1), Weizen (15), Mandeln (21), Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (4), Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) (13)