

Scharfe Zoodles mit gebackenem Frischkäse, Pesto und Cashew-Sesam-Knusper



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Minze, frisch	15 g
Zucchini	2 St.
Frischkäse, natur	250 g
Honig	20 g
Chili, gemahlen	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	1 EL
Cashewkerne	40 g
Sesam, weiß	15 g
Kritharaki Nudeln	300 g
Erbsen, tiefgefroren	300 g
Olivenöl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, mittlere Pfanne, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und den Saft von einer Hälfte auspressen. Aus der Zitronenhälfte 2 ca. 0,5 cm dünne Ringe schneiden. Basilikum und Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln.
2. Den Frischkäse auf ein Backblech mit Backpapier stürzen. Honig, Zitronenschale und Chili darübergeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 20 Min. im Ofen backen. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen.
3. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Cashewkerne und Sesam darin ca. 2 Min. goldbraun anrösten. In derselben Pfanne Zitronenringe von beiden Seiten ca. 2 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, und anschließend zum Abkühlen in ein hohes Gefäß geben.
4. Kritharaki für ca. 5 Min. im Salzwasser kochen. Zucchini und Erbsen zu den Nudeln geben, Topf vom Herd ziehen und alles zusammen für ca. 2–3 Min. ziehen lassen. Inzwischen Basilikum, Minze, 3 EL Olivenöl, 2 EL kaltes Wasser, 1 EL Zitronensaft und 3 Prisen Salz zu den Zitronenringen geben und zu einem Pesto pürieren.
5. Zucchini, Erbsen und Nudeln in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und im Topf mit dem Pesto mischen. Frischkäse aus dem Ofen nehmen. Zoodles mit gebackenem

Frischkäse anrichten und mit Cashew-Sesam-Knusper bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	596 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	21 g