

Rezeptvorschlag August 2017

Zucchini-Pasta

Hilfe, die Zuccinimonster sind wieder da,
da hilft nur Zucchini-Pasta!

Zutaten für 2 Personen:

100 g	weißes Cashewmus*
ca. 2 EL	Olivenöl*
½	abgeriebene Schale von ½ Bio- Zitrone
2 TL	Zitronensaft
1 TL	Würz Hefeflocken
	Meersalz*
	schwarzer Pfeffer*
ca. 1 kg	grüne (und gelbe) Zucchini

_____ *in unserem Weltladen bio & fair erhältlich

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Mit einem Schneebesen Cashewmus und 250 ml Wasser in einer großen Pfanne oder einem Topf vermengen. Zitronenschale, Zitronensaft und Hefeflocken dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles kurz aufkochen und andicken lassen.

Zucchini waschen und mit einem Sparschäler bandnudelartig abschälen bis die weiche Mitte oder die Kerne kommen (oder die Profis unter euch schneiden sie mit einem Spiralschneider zu Spaghetti). Mit 2 EL Olivenöl und etwas Meersalz mischen, vorsichtig unter die heiße Soße heben und ca. 1 Minute darin erhitzen.

Anrichten, nach Geschmack mit etwas Olivenöl und schwarzem Pfeffer.



Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!