Karotten-Zucchini-Nudeln mit Protinella

Bis 15 Min. *Normal* *Vegetarisch*

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Möhren waschen, die Enden abschneiden und schälen.
2. Das Gemüse mit einem Sparschäler in schmale Streifen schälen.
3. Die Karottenstreifen für 5 Minuten blanchieren, damit sie weich werden. Dann abgießen, zusammen mit den Zucchinistreifen in einen heißen Topf mit 1 EL Öl geben und vermengen.
4. GOLDSTEIG Protinella und die restlichen Zutaten untermischen und abschmecken. Nach Bedarf salzen.

Tipp

Mit selbst getrockneten Tomaten schmeckt es noch besser. Tomaten entstrunken, blanchieren, enthäuten und entkernen. Die Tomatenviertel mit Rosmarin, Knoblauchpüree, Salz und Pfeffer auf einem Blech bei 140°C im Ofen trocknen.

Zutaten

Für 2 Personen:

- 2 Zucchini
- 4 Karotten
- 2 Packungen GOLDSTEIG Protinella Kugel
- 100g Sprossen
- 100g geröstete Nüsse
- 1 EL Öl
- 50 ml Brühe