



farmgoodies
So entsteht das Gute

ZOODLES MIT HANFSAMEN-PETERSILIEN-PESTO

Erstellt am 16.07.2023

Rezept von Nessi alias _gemuesefee auf Instagram

🌱vegan 🍴leicht ⌚15 min

Kennst du das auch, wenn des Gartenbeet übergeht mit Zucchini. Hier eine kreative vegane Sommerspeise mit Zucchini und Hanföl. ZOODLES sind im Trend: Zoodles sind Nudeln aus Zucchini oder anderen Gemüsesorten, die als gesunde Alternative zu traditionellen Pasta verwendet werden.



Zutaten Hanfsamen-Petersilien-Pesto

- 100 g Hanfsamen, kurz in der Pfanne ohne Öl angeröstet
- 100 g Petersilie, fein gezupft
- 100ml Bio-Hanföl von farmgoodies
- etwas Abrieb einer Bio-Zitrone
- 2 EL Hefeflocken (gibt's im Reformhaus- optional)
- 1 Prise Salz, eine Prise Pfeffer, eine Prise Chiliflocken

Zubereitung Pesto

1. Alle Zutaten in der Küchenmaschine oder dem Pürrierstab fein mixen und dann mit den Gewürzen abschmecken.
2. Das Pesto in ein Glas füllen und die Oberfläche mit Öl bedecken, so bleibt es lange im Kühlschrank haltbar – falls noch etwas übrig ist natürlich

Zutaten Zoodles:

- 2 schmale, mittelgroße Zucchini (gerne bunt gemischt)
- einen Spiralschneider

Für die Zoodles die Zucchini waschen und beide Enden abschneiden. Durch den Spiralschneider drehen und die fertigen „Nudeln“ eine halbe Minute bis Minute (je nach Belieben der Bisshaftigkeit) in siedendem, gesalzenem Wasser dünsten.

Danach dürfen die Zucchini Nudeln alias „Zoodles“ mit dem Hanfsamen- Petersilien Pesto vermengt und genossen werden.

Das Pesto kann auch beliebig zu anderen Nudeln genossen werden. Schmeckt auch super auf geröstetem Schwarzbrot oder als Zugabe im Salat-Dressing

😊 Viel Freude beim Genießen!

