



FISCH

Zoodles mit Garnelen

ZUBEREITUNG



Das vordere und hintere Ende der Zucchini entfernen und mit einem Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Die Gemüsenudeln salzen, das zieht etwas Flüssigkeit heraus und nach fünf Minuten mit einem Küchentuch wieder abtupfen.

Die halbe Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Diese dann in einer mit Öl erhitzten Pfanne leicht andünsten. Anschließend die Garnelen hinzugeben und anbraten, bis sie nicht mehr glasig aussehen. Am Ende mit etwas Zitrone beträufeln.

Jetzt die Zucchininudeln mit in die Pfanne geben und bei leichter Hitze ein wenig anbraten lassen. Nach etwa fünf Minuten den zuvor in kleine Würfel geschnittenen Ziegen-Weichkäse hinzugeben und vermengen.

Sobald der Käse zerschmolzen ist und nochmal umgerührt wurde, wird alles kräftig mit Salz und Pfeffer gewürzt. Wer mag, kann das Gericht kurz vor dem Servieren auch nochmal zusätzlich mit ein paar Spritzern Zitrone verfeinern.

ZUTATEN



- 2 Zucchini
- 100 g Garnelen
- 50 g Ziegen-Weichkäse
- ½ Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ Zitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Rezeptvariation

Wer keine Meeresfrüchte mag, kann auch gerne mit anderen Fischarten variieren. Wie wäre es zum Beispiel mit Lachs.

gesund + aktiv informiert

Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erwärmen Ziegenprodukte, wie Käse oder Milch den Körper. Zudem enthalten sie weniger Casein als Kuhmilch. Zu viel Casein kann die Darmbarriere schädigen.