

Gemüsenudeln aus Zucchini und Karotten



Zutaten

- 3 - 4 Karotten
- 2 Zucchini
- 1 Packung Glasnudeln
- 8 Cockailtomaten
- ein Stängel Thymian
- Cashewkerne
- Sesam
- 1 Avocado

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Tomaten mit dem Knoblauch und dem Thymian in eine ofenfeste Form geben und mit Olivenöl und Salz bestreuen. Für ca. 30 min im Ofen rösten.
3. Die Karotten schälen und mit einem Spiralschneider oder mit einem Schäler in dünne Streifen schneiden. Das gleiche wird mit den Zucchini gemacht.
4. Einen Topf Wasser für die Glasnudeln aufstellen.
5. In einer Pfanne die Karotten und Zucchini ein wenig anrösten und weichkochen.
6. Die Glasnudeln 5 min im kochenden Wasser kochen und dann abseihen.
7. Die Glasnudeln mit den Gemüsenudeln mischen und mit Salz und ein wenig Thymian würzen.
8. Die Avocado entkernen und in Scheiben schneiden.
9. Die Nudeln in einem tiefen Teller mit den Avocadoscheiben, Sesam- und Cashewkernen und den Tomaten anrichten.

Viel Freude beim Nachkochen!

