

# Zoodles mit Ziegenfrischkäse

Zutaten für 4 Personen

**Zubereitungszeit** 15 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

## Zutaten

1 TL Ingwer-Lemon Kokoswürzöl  
2 Kleine Zucchini  
2 Möhren  
40 g Pistazien, gesalzen  
120 g Ziegenfrischkäse  
Salz und Pfeffer



## Zubereitung

Die Zucchini und Möhren mit einem Spiralschneider zu Zoodles (Zucchini-Nudeln) verarbeiten. Die Pistazien in einer großen Pfanne oder einem Wok kurz anrösten und anschließend aus der Pfanne nehmen.

Einen halben Teelöffel Ingwer-Lemon Kokoswürzöl in die noch heiße Pfanne geben und darin die Gemüsenudeln auf hoher Stufe zwei bis drei Minuten glasig anbraten. Salz und Pfeffer erst zum Schluss hinzugeben, da die Nudeln sonst viel Wasser verlieren. Anschließend auf Tellern anrichten.

Das restliche Kokoswürzöl Ingwer-Lemon in der Pfanne erhitzen, den Ziegenfrischkäse hinzugeben, kurz erwärmen und beide Zutaten vermischen. Auf die Gemüsenudeln geben und mit den Pistazien verzieren.

## Hinweise

Zucchini Nudeln sind eine ideale Low Carb Alternative zu Pasta.