



Gemüse-Spaghetti-Nester

Zutaten

- 200 g Spaghetti
- 180 g Möhren
- 300 g Zucchini
- 3 Stängel Basilikum
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Für Genießer Sauce Hollandaise "fettarm"
- 1 TL Limettensaft
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.
Spaghetti nach Packungsanleitung garen, das Kochwasser abschütten und die Spaghetti in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Möhren waschen, schälen und mit einem Sparschäler feine Streifen abschälen. Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Sparschäler ebenfalls dünne Streifen abschälen. Basilikum waschen und trocken schütteln. 12 Basilikumblätter als Dekoration zur Seite legen, die restlichen Blätter in feine Streifen schneiden.
3. In einer kleinen Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und die Möhren- und Zucchinistreifen darin kurz anbraten. Mit Wasser aufgießen. MAGGI Für Genießer Sauce Hollandaise "fettarm" einrühren und aufkochen. Mit Limettensaft und Pfeffer abschmecken.
4. Die Spaghetti unterheben, alles gut vermengen, Nudeln und Gemüse mit einer Fleischgabel zu Nestern aufdrehen, auf Tellern anrichten und mit einem Basilikumblatt dekorieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	31 g
Energie	176 kcal
Fett	3 g
Protein	6 g

🕒 27 Minuten

⊕ 6 Portionen