



## **Zutaten (für 2 Personen): Zoodles**

Zoodles (Zucchini-Nudeln) mit einer normalen und einer veganen Option

### **Zoodles normale Option Zutaten:**

- 2 mittelgroße Zucchini (ca. 400 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, optional Chili oder Kräuter (z.B. Petersilie oder Basilikum)

### **Vegane Option Zutaten:**

- 2 mittelgroße Zucchini (ca. 400 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g veganer Frischkäse (z.B. aus Mandeln oder Cashews)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, optional Chili oder Kräuter (z.B. Petersilie oder Basilikum)

## **Zubereitung (Dauer: 15 Minuten):**

### **1. Zucchini vorbereiten:**

Mit einem Spiralschneider oder Sparschäler die Zucchini in lange, dünne Streifen schneiden (Zoodles).

### **2. Knoblauch anbraten:**

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch fein hacken und kurz im Öl anbraten (ca. 30 Sekunden).

### **3. Zoodles zubereiten:**

Die Zoodles in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten schwenken, bis sie weich, aber noch bissfest sind.

### **4. Frischkäse hinzugeben:**

(Normale Option) Körnigen Frischkäse hinzufügen, gut umrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Kräutern abschmecken.

(Vegane Option) Veganen Frischkäse einrühren, ebenfalls abschmecken.

### **5. Servieren:**

Die Zoodles auf zwei Teller aufteilen und nach Wunsch mit frischen Kräutern oder Chili garnieren.