

# Culinary Medicine

VEGETARISCH

BALLASTSTOFFREICH

LAKTOSEFREI

GLUTENFREI MÖGLICH



## Gemüsespaghetti mit Kräuter-Miso-Pesto

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Für 2 Personen

1 GROSSE ZUCCHINI

ca. 250 g

1 GROSSE MÖHRE

ca. 50 g

150 g VOLLKORN-  
SPAGHETTI

SALZ

### FÜR DAS PESTO:

30 g PINIENKERNE

1 KLEINE KNOBLAUCHZEHE

50 g GEMISCHTE KRÄUTER

Basilikum, Petersilie, Koriander etc.

20 g GERIEBENER HARTKÄSE

### NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 750 kcal

21 g EIWEISS

50 g FETT

67 g KOHLENHYDRATE

13 g BALLASTSTOFFE

½ EL HELLE MISOPASTE  
(= Shiro Miso)

ca. 75 ml OLIVENÖL

1 - 2 EL FRISCH GEPRESSTER  
ZITRONENSAFT

SALZ, PFEFFER



FAMILIEN-  
ESSEN



MEAL REP



TO GO



QUICK  
& EASY



OFFICE  
LUNCHTIME

AUSSERDEM:  
REIBE ODER  
KÜCHENMASCHINE

# INFO

Miso ist eine japanische Würzpaste aus fermentierten Sojabohnen und – je nach Sorte – zusätzlich aus Reis oder anderen Getreidearten. Sie enthält neben Milchsäurebakterien auch viel Eiweiß. Erhältlich in Asialäden, Biosupermärkten oder gut sortierten Supermärkten.

## TIPP

Die Kräuter können durch Baby-Blattspinat oder Rucola ersetzt werden. Auch das Grün von Möhren oder Radieschen eignet sich perfekt.

Für eine glutenfreie Variante die Vollkorn-Spaghetti durch glutenfreie Pasta ersetzen und darauf achten, dass die Misopaste glutenfrei ist.

» Für das Pesto die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. In einer Küchenmaschine oder einem Stabmixer Knoblauch, Pinienkerne, Kräuter, Käse und Misopaste pürieren. Dabei nach und nach so viel Öl in einem dünnen Strahl dazugießen, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz hat. Vorsichtig mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

» Die Zucchini putzen und waschen, die Möhre schälen. Mit einem Sparschäler das Gemüse längs in dünne Scheiben schälen und mit dem Messer diese in dünne Streifen schneiden. (Alternativ mit dem Spiralschneider in dünne Spaghetti schneiden.)

» Die Vollkornspaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Eine Minute vor Ende der Garzeit die Zucchini- und Möhrennudeln zufügen und mitkochen. In ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.

» Zum Servieren die Gemüsespaghetti mit etwas Pesto vermischen und auf zwei Tellern anrichten.

