Kalte Zucchini-Karotten-Spaghetti mit Basilikum Pinienkernen Pesto und Mandel-Parmesan

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Für eine Person

Zutaten:

- 100 g Zucchini
- 100 g Karotte
- 0,5 TL Meersalz
- Pfeffer
- 40 ml Olivenöl
- 40 ml Pinienkerne
- 60 g Basilikum
- 1 EL Limette
- 5 g Hefeflocken
- 10 g Mandeln

Für acht Personen

Zutaten:

- 800 g Zucchini
- 800 g Karotte
- 0,5 TL Meersalz
- Pfeffer
- 320 ml Olivenöl
- 320 ml Pinienkerne
- 480 g Basilikum
- 8 EL Limette
- 40 g Hefeflocken
- 80 g Mandeln

Zubereitung:

1. Gemüse waschen, dann mit dem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten.
2. Gemüse-Spaghetti gleich etwas salzen, damit sie Wasser ziehen und das Gemüse weicher wird.
3. Mandeln rösten. Danach mit dem Mixer und ein wenig Salz fein pürieren.
4. Pinienkerne etwa 3 Minuten lang mit ein wenig Olivenöl rösten. Basilikum waschen, trocken schleudern und anschließend die Blätter grob schneiden.
5. Beides mit 60 ml Olivenöl, Limettensaft, Hefeflocken, Salz und Pfeffer pürieren.
6. Eventuell nochmal salzen und pfeffern.
7. Pesto mit Gemüse-Spaghetti vermengen.
8. Mit Mandel-Parmesan überstreuen.

Gesunden Appetit!