



ZOODLES MIT PUTENFLEISCHBÄLLCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN • **KOCHZEIT:** 20 – 30 MIN • **PORTIONEN:** 4

ZUTATEN

- ☐ 3 Zucchini oder
ca. 150 g fertige Zucchininudeln
- ☐ 3 Knoblauchzehen, gehackt
- ☐ 2 TL natives Olivenöl extra
- ☐ Bagel-Gewürzmischung (ersatzweise
gerösteter Sesam und Mohn, Röstzwie-
bel, Schwarzkümmel)
- ☐ 120 g deiner Lieblings-Tomatensauce
- ☐ 8 kleine Putenfleischbällchen
- ☐ 4 EL geriebener Parmesan

SO GEHT'S:

1. Schneide die Zucchini mit einem Spiralschneider in Streifen und stelle die Zucchininudeln in den Kühlschrank.
2. Erhitze Öl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne und füge den Knoblauch hinzu.
3. Gib die Zucchininudeln nach $\frac{1}{2}$ – 1 Minute in die Pfanne, würze und koche sie ca. 10 Minuten, bis sie weich sind.
4. Erhitze währenddessen die Tomatensauce und die Fleischbällchen nach Packungsanweisung.



ZOODLES MIT PUTENFLEISCHBÄLLCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN • **KOCHZEIT:** 20 – 30 MIN • **PORTIONEN:** 4

SO GEHT'S:

5. Richte die Zucchininudeln auf Tellern an und gib Tomatensauce, Fleischbällchen und Parmesan darüber.

TIPP: Verwende für die Zoodles einen Spiralschneider. Alternativ kannst du Zoodles auch fertig kaufen.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.