



Zoodles mit Frutti di Mare

Zeitaufwand: 60 Min. / Schwierigkeit: Mittel

Zutaten

1 Frutti di Mare Premium »

100 g kleine Tomaten

400 g Zucchini

2 Stiel(e) Oregano

1 Stiel(e) Thymian

1 rote Zwiebel(n)

3 Knoblauchzehen

100 ml Olivenöl

Salz

Pfeffer

**Utensilien: Brett, Messer,
Spiralschneider, Pfanne**

Zubereitung

1. Frutti di Mare nach Packungsangabe auftauen.
2. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Zucchini waschen, trocken tupfen und mit einem Spiralschneider zu Nudeln schneiden. Oregano und Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebel darin goldbraun rösten. Frutti di Mare, Tomaten, Zucchininudeln und Kräuter zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, schwenken und servieren.

Tipp: Anstelle eines Spiralschneiders lassen sich auch mit einem Sparschäler dünne Bandnudeln herstellen.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!

