

Zoodles-Salat mit Rote-Bete-Perlen.

 25 Min.  leicht

Zubereitungszeit Aufwand

Zutaten für: 4 Personen

Für die gegrillten Zwiebeln:

- 3 mittelgroße Zucchini gelb und grün
- 2 große Möhren
- je 1 rote und gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel

Für die Sauce:

- 1 große, reife Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g PENNY Frischkäse
- 1 EL Naturgut Bio Natives Olivenöl
- 2-3 EL Orangensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- etwas Salz und Pfeffer
- 60 g Haselnusskerne
- 2 Naturgut Bio Rote Bete

Zubereitung:

- 1 Zucchini waschen, Möhren schälen und das Gemüse mit einem Spiralschneider zu Spaghettis schneiden. Paprika waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Für die Sauce Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit den anderen Zutaten pürieren und abschmecken.
- 3 Haselnusskerne hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten. Aus der gekochten Rote Bete mit einem Perlenausstecher/-former Perlen ausstechen.
- 4 Die Gemüsenudeln mit der Sauce vermengen. Mit den Perlen und den Nüssen bestreuen.