

Rohe Zucchini geraspelt mit Tomaten-Parmesan-Pesto

Wenn der Heißhunger kommt ist dieses Rezept für Rohe Zucchini geraspelt mit Tomaten-Parmesan-Pesto das ideale Gericht.

Verfasser: elisavera

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

1 Stk.	Zucchini
4 Stk.	Fleischtomaten
1 Stk.	Frühlingszwiebel
100 g	Parmesan gerieben
1 TL	Basilikum gerebelt
1 Messerspitze	Knoblauchgranulat
1 TL	Chia Samen (bindet die Flüssigkeit und ist super gesund)
1 EL	Tomatenmark
1 Spritzer	Balsamicoessig
1 Prise	Zucker
1 Prise	Salz und Pfeffer nach Belieben
1 Handvoll	Cashewnüsse oder Pinienkerne
2 EL	Olivenöl extra vergine

Zubereitung

1. Für **Rohe Zucchini geraspelt mit Tomaten-Parmesan-Pesto** zuerst die Zucchini waschen und mit der groben Raspel raspeln (siehe Bild). Natürlich können sie auch wie Spaghetti gerichtet werden (wer so ein Gerät hat). Eine Pfanne mit etwas Olivenöl bestreichen und die Zucchini darin vor dem Anrichten kurz erwärmen, aber keinesfalls dünsten, sie müssen den

Biss noch haben!

2. In einem Mixer die geviertelten Tomaten, die grob geschnittene Frühlingszwiebel und alle anderen Zutaten sowie die Gewürze dazu geben und kräftig mixen. Abschmecken und diese kalte Pesto in ein Gefäß geben und zu den warmen Zucchini servieren.
3. Dieses Gericht ist ruckzuck gemacht und nebenbei superlecker und supergesund, da nichts gekocht oder heiß gemacht wird. Ihr werdet es lieben. Guten Appetit.

Tipp

Wie immer, kann natürlich mit Basilikumblättern oder ein paar Nüssen dekoriert werden.