

Koch mit Sarah Wiener!

Nudelparty auf dem Teller

Foto: Elizabeth Renstrom

Du isst bestimmt auch gern Nudeln, oder? Aber hast du schon mal welche aus Gemüse probiert? Ich mag Gemüsenudeln am liebsten, wenn sie aus Zucchini und Karotten gemacht sind. Die schmecken richtig saftig und frisch, sind schnell fertig gekocht und sehen auf dem Teller schön bunt aus. Zucchini haben jetzt auch wieder Saison, du kannst also gleich loskochen – viel Spaß!



Die berühmte Köchin Sarah Wiener denkt sich Rezepte aus, die jeder ganz leicht nachmachen kann.

Foto: Christian Kaufmann (kl.)



Du brauchst:
(für 4 Portionen)

- 6 junge Karotten
- 4 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 12 Kirschtomaten
- 4 EL Öl, z. B. Rapsöl
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- schwarzen Pfeffer
- 400 g Schafskäse (Feta)

Und so geht's:

1. Wasch die **Karotten** und die **Zucchini**. Junge Karotten muss man nicht schälen.
2. Schneid mit einem Sparschäler lange, dünne Streifen von den Karotten und den Zucchini ab. Lass bei den Zucchini das Kerngehäuse übrig, da es sehr wässrig ist und beim Garen zerfallen würde.
3. Schäl den **Knoblauch**, und schneid ihn in feine Scheiben.
4. Wasch und halbier die **Kirschtomaten**.
5. Erhitz das **Öl** in einem Wok oder einer großen Pfanne. Gib die Kirschtomaten, den Knoblauch und die **Rosmarinzwige** hinein. Lass alles zusammen anschwitzen, bis es zu duften beginnt.
6. Gib die Gemüsestreifen mit in die Pfanne, streu etwas **Salz** darüber, und brat alles 2 bis 3 Minuten an. Rühr die Gemüsenudeln mit einem Holzlöffel öfter um.
7. Nimm den Rosmarin heraus, gib 6 Esslöffel Wasser dazu, und setz den Deckel auf die Pfanne. Lass alles bei mittlerer Hitze 4 Minuten garen. Das Gemüse sollte aber nicht ganz durchgekocht sein, sondern noch etwas Biss haben.
8. Nimm die Nudeln aus der Pfanne, verteil sie auf vier Teller, und würz sie mit etwas **Pfeffer**. Zerbrösel den **Schafskäse** mit den Händen, und streu ihn obendrauf. Guten Appetit!

Entdeck, was in dir steckt!



Die Welt steckt voller Rätsel und Geheimnisse. ZEIT LEO gibt Antworten und nimmt dich mit auf Entdeckungsreisen.

Wer keine Ausgabe von ZEIT LEO mehr verpassen will, kann das Magazin jetzt auch zusammen mit den Eltern bestellen. Dann kommt jede Ausgabe pünktlich nach Hause. Und ein Geschenk gibt's gratis dazu!



ZEIT LEO
lesen und
Geschenk
sichern!

Jetzt bestellen:

 www.zeit.de/leo-post

 **040/42 23 70 70***

*Bitte Bestellnummer 1992286 angeben

