



Zoodles-Salat mit Feta und geschmorten Tomaten



Zutaten

Menge	
200 g	Kirschtomaten
	Salz
	Pfeffer
2 EL	Rohrzucker
1	Knoblauchzehe
2 Zweige	Rosmarin
5 EL	Olivöl
1 EL	Senf
1/2	Zitrone
1 TL	Balsamico
	schwarzer Pfeffer
2 EL	Wasser
2	Schalotten
100 g	Feta
100 g	Walnüsse
500 g	Zoodles

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 2076 kJ, 496 kcal, 15,3 g Kohlenhydrate, 11,6 g Eiweiß, 43,2 g Fett, 17,4 mg Cholesterin, 3,70 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Kalorien
arm

schnell

veggie

Zubereitung

Zoodles sind die Low Carb-Variante der klassischen Nudeln, schmecken ziemlich lecker und eignen sich für super viele verschiedene Gerichte. Ein gutes Beispiel ist unser Nudelsalat, der mit Feta, Walnüssen und geschmorten Tomaten richtig gut schmeckt! So einfach machst du den Zoodles-Nudelsalat selber:

Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 200°C Umluft vor. Die Tomaten halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Rohrzucker würzen.

Step 2:

Den Knoblauch in Scheiben schneiden und mit dem Rosmarin auf den Tomaten verteilen. Alles mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln. Die Tomaten in den Ofen geben und 25 Minuten lang rösten.

Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du schon einmal das Dressing machen. Dazu den Senf mit dem Saft der Zitrone, dem Essig, dem restlichen Zucker, Salz, Pfeffer, zwei Esslöffeln Wasser und zwei Esslöffeln Olivenöl vermengen.

Step 4:

Die Schalotten schälen, fein würfeln und ebenfalls unter das Dressing mischen. Den Feta mit den Fingern zerbröseln.

Step 5:

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann grob hacken. Nun noch einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zoodles darin zwei Minuten lang kräftig anbraten. Sie sollten unbedingt noch knackig sein.

Step 6:

Dann kannst du die Zoodles mit dem Dressing vermischen, die Ofentomaten unterheben und zum Schluss den Fetakäse und die Walnüsse aufstreuen.