

Zoodles mit Tomatensoße und Protinella



Zutaten (für 1 Portion):

- 1 große Zucchini (≙ etwa 250g)
- 1 große Zwiebel (≙ etwa 90g)
- 100g Datteltomaten
- 200g Passierte Tomaten
- 1 EL Olivenöl (≙ etwa 5ml)
- 1 Protinella (von Goldsteig)

Zeitaufwand:

- 20 Minuten

Zubereitung:

- 1) Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit einem Spiralschneider in Nudelform bringen.
- 2) Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl anbraten (1 min). Zucchini hinzugeben und mit anbraten (etwa 8 min). Die ersten 2-3 Minuten empfiehlt es sich, die Pfanne mit einem Deckel abzudecken.
- 3) Während die Nudeln anbraten, Protinella in kleine Stücke schneiden.
- 4) Tomaten in die Pfanne geben und mit andünsten (etwa 2 min). Anschließend passierte Tomaten in die Pfanne geben.
- 5) Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Knoblauch nach Geschmack würzen.
- 6) Zoodles mit Protinella auf einem Teller anrichten.
- 7) Guten Appetit!





#ProTipp

Statt Protinella kann man auch 100g Mozzarella light (+ 40 kcal) oder 100g Schafskäse light (+ 98 kcal) verwenden.

Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Zucchini (250g)	47,5	5,5g	4,0g	1,0g
Zwiebel (90g)	25,5	4,5g	1,1g	0,2g
Datteltomaten (100g)	18	2,6g	1,0g	0,2g
Passierte Tomaten (200g)	54	7,6g	3,6g	0,2g
Olivenöl (5ml)	41,1	0,0g	0,0g	4,6g
Protinella (100g)	121	1,5g	23,0g	2,6g
Total 1 Portion	307	21,7g	32,7g	8,8g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de