

ZOODLES MIT ERBSEN UND MANDELSPLITTERN

In vielen Gerichten spielt sie oft nur eine Nebenrolle, da sie durch ihren geringen Eigengeschmack und ihre vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten super als Ergänzung zu vielen anderen Gemüsesorten passt. Doch in unserem heutigen Rezept ist sie der Star – die Zucchini. Zubereitet wird sie als „Zoodles“. Die sogenannten Zoodles sind mit einem Spiralschneider hergestellte „Nudeln“ aus Zucchini. In Kombination mit knackigen Erbsen und leckeren Mandeln bietet dieses Rezept eine leichte, sommerliche Alternative zu herkömmlichen Nudelgerichten.



Die Zucchini ist ein Kürbisgewächs. Der Name stammt von dem italienischen Wort „zucca“, was Kürbis bedeutet. Übersetzt heißt Zucchini damit „kleiner Kürbis“. Zucchini sind sehr anspruchslos und wachsen unter fast allen klimatischen Bedingungen. Nur die Kälte bekommt ihnen nicht gut. Deshalb stammen die Zucchini, die es rund ums Jahr zu kaufen gibt, meist aus dem Mittelmeerraum. Die Hauptsaison der Zucchini hier in Deutschland ist von Juli bis August. In dieser Zeit ist sie dann auch aus heimischem Anbau erhältlich.



Der ökologische Gemüseanbau schont unsere natürlichen Ressourcen und hat viele positive Effekte auf die Umwelt. Bei der Schädlingsbekämpfung wird auf den Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln verzichtet. Außerdem setzen Bio-Gemüsebetriebe auf robustere Sorten, die weniger anfällig für Schädlinge sind und in einer geeigneten Fruchtfolge angebaut werden.

Schau doch mal auf dem Wochenmarkt oder in einem Bio-Laden vorbei, bestimmt findest du dort auch gelbe oder sogar runde Zucchini. Und in den Sommermonaten lassen sich die kleinen Kürbisse auch sehr unkompliziert in deinem heimischen Garten, auf Balkon oder Terrasse anbauen. Hilfreiche Tipps für den eigenen Biogarten findest du in unserem #bioentdecken – Tipp 6.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2-3 Zucchini
- Basilikum
- Parmesan
- 50 g Mandelsplitter
- 200 g Erbsen
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Zuerst die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten. Wer keinen Spiralschneider hat, kann die Zucchini auch längs mit einem Sparschäler in dünne Stäbchen schälen. Die Zoodles zur Seite stellen.
- Die Mandelsplitter in eine Pfanne mit etwas Öl geben und wenige Minuten rösten. Ebenfalls zur Seite stellen.
- Die Zwiebeln klein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten, dann die Erbsen dazu geben und für ein paar Minuten mitdünsten, bis sie gar sind. Anschließend die Zoodles in die Pfanne geben und für einige Minuten weiter anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Mandelsplitter unterrühren.

Die Rezeptreihe "Bio gemeinsam genießen" ist Teil des Projektes „Bio gemeinsam entdecken“ des Ökomarkt Vereins. Das Projekt ist ein vielfältiges Bildungsangebot mit Aktionsständen und Workshops, das junge Erwachsene in Hamburg und Schleswig-Holstein über den ökologischen Landbau sowie zu einer ressourcenschonenden Ernährung mit Bio-Produkten informiert. Mit den Rezepten gibt der Ökomarkt Verein in Zeiten der Corona-Pandemie wöchentlich alltagsnahe Tipps zu einem nachhaltigen Lebens- und Ernährungsstil mit Bio-Produkten unter www.oekomarkt-hamburg.de

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.

