



# Green Bowl

😊 2 Portionen

🕒 20 min

🍴 Hauptspeisen

## ZUTATEN

### für die Sauce

1 Avocado  
1 kl. Knoblauchzehe, gepresst  
1 Handvoll Basilikumblätter  
1 Handvoll Walnüsse  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer

### Gemüse

2 kl. Zucchini (ca. 400 g)  
100 g Brokkoliröschen  
100 g TK Blattspinat  
100 g TK Erbsen

### für das Topping

Fetakäse  
Walnüsse  
Basilikumblätter

## ZUBEREITUNG

Das Fruchtfleisch der Avocado in einen Mixbecher geben. Die restlichen Zutaten der Sauce dazugeben und mit dem Pürierstab zu einer Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zucchini mit dem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli, Blattspinat und Erbsen in den Topf geben und 5-6 min kochen lassen. Nach 3 min die Zucchini spaghetti dazugeben und mitkochen lassen. Dann das Wasser abgießen, sodass das Gemüse im Topf bleibt.

Die Avocadosauce zum Gemüse geben, gut verrühren, ein paar Minuten ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles in Schüsseln geben, dann etwas Fetakäse, einige Walnüsse und Basilikumblätter darüberstreuen.

## NOTIZEN

Wer keinen Spiralschneider hat, kann die Zucchini auch ganz einfach mit einem Sparschäler zu „Bandnudeln“ verarbeiten.