

# Gimmick IP News 5/24

## Zucchini mit Vogelmiere



### Zutaten für 1 Person

- 1 Stk Zucchini
- 1 Stk Zwiebel
- 2 Stk Karotten
- 1 Prise Liebstöckel
- 1 Prise Petersilie
- 1 Prise Salz
- 1 Schuss Rapsöl
- 1 Prise Pfeffer

### Zutaten zum Verfeinern

- 1 Bund Vogelmiere
- 5 Bl Knoblauchsrauke
- 1 EL Taubnesselblüten

### Nährwerte pro Portion

328 kcal, 20,6g Fett,  
7,82g Eiweiß, 27,29 g Kohlehydrate



Zuerst die Zucchini waschen und im Nudelmaker nudelig drehen, ganz fein stiften oder sehr grob reiben. Die Karotten waschen, schälen und fein reiben. Zwiebel schälen und kleinschneiden. Liebstöckel und Petersilie waschen und grob hacken.

Alle drei Zutaten in einer Pfanne mit einem Schuss Rapsöl anrösten, salzen und pfeffern. Mit Liebstöckel und Petersilie verfeinern.

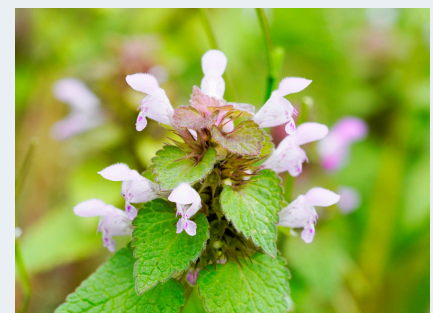
Vogelmiere und Knoblauchsrauke zuvor pflücken und waschen und zum Schluss in die Pfanne geben, kurz mitrösten, Taubnesselblüten darüber streuen und servieren.



Vogelmiere



Knoblauchrauke



Taubnesselblüten