

## Gemüsespaghetti

(4 Personen)

Hierfür gibt es drei Versionen, zweimal warm und einmal kalt. Also Soße eignet sich für alle Versionen super das Grüne vegane Pesto!

### Variante 1, warm

250 g glutenfreie Spaghetti

4 dicke Zucchini

2 dicke Möhren oder 2 Kohlrabi

Die Spaghetti nach Anleitung in einem sehr großen Topf kochen. Inzwischen mit dem Spiralschneider oder einem speziellen Julienneschneider oder dem Sparschäler aus dem Gemüse Spaghettistreifen bereiten. Die tollsten Spaghetti ergeben Zucchini. Diese Gemüsespaghetti dann kurz vor Ende der Garzeit der Nudeln ca. 2 Minuten mit ins kochende Wasser geben. Dabei Hitze nochmal erhöhen, damit sie auch warm werden. Wenn die Nudeln bißfest sind alles wie üblich abgießen und wieder in den Topf zurückgeben (mit 1 El Kokosöl) um es warm zu halten. Mit Pesto servieren. Wer mag kann noch ein paar Sprossen nach Belieben darüber geben.

**Variante 2, warm ohne Nudeln:**

Ohne Nudeln, nur Gemüsespaghetti: Hierfür eine größere Menge Gemüse verwenden auf Basis von Zucchini. Die Menge hängt stark vom Appetit und der Größe der Gemüse ab.

6-8 große Zucchini

3 dicke Möhren

1-2 Kohlrabi, geschält

1-2 EL Kokosöl

Aus dem rohen Gemüse Spaghettistreifen bereiten. Dabei mit den Zucchini anfangen. In einer großen Schüssel mischen und ein paar Minuten ziehen lassen. Dann werden die Zucchini saftiger. In einer großen Pfanne in Kokosöl ganz kurz andünsten, Evtl. in 2 Portionen oder 2 Pfannen dünsten. Dann mit dem Grünen Pesto servieren.

**Variante 3, kalt (Salat)**

Gemüse siehe oben

Frühlingszwiebeln

Sprossen

Grünes Pesto (verdünnt mit Zitronensaft und Olivenöl)

Aus dem rohen Gemüse siehe Variante 2 Spaghettistreifen bereiten. Dabei mit den Zucchini anfangen. In einer großen Schüssel mischen und ein paar Minuten ziehen lassen. Dann werden die Zucchini saftiger. Du kannst auch nur Zucchini und wenig Möhren verwenden. Mit Frühlingszwiebeln (sehr fein geschnitten), Sprossen und der Pesto-Salatsoße vermischen.

