



# Bowl mit gegrilltem Gemüse, Zoodles und Rosmarin-Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	514 kcal	Fett:	31,7 g
Eiweiß:	18,3 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,8 g
Kohlenhydrate:	30,3 g	ungesättigte Fettsäuren:	27,8 g

**Zubereitungszeit:**  
25 Minuten

## Zubereitung:

1. Die Zwiebel und Karotten schälen und in schmale Streifen schneiden. Die drei Paprika waschen und ebenfalls klein schneiden.
2. Das Gemüse in einem Wok oder einer großen Pfanne für ca. 5 Minuten in 1 EL Olivenöl anbraten.
3. Währenddessen die Zucchini waschen und mithilfe eines Spiralschneiders in Zoodles schneiden. Alternativ, kann man die Zucchini auch in schmale Streifen schneiden.
4. Die Zoodles und die Rosmarin-Walnüsse – das Rezept hierzu finden Sie [hier](#) - zum Gemüse dazugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Die Sojasauce hinzugeben und nochmal 1 Minute braten.
5. In Schüsseln servieren und mit Sesam und ein paar Rosmarin-Walnüssen garnieren.

## Zutaten für 2 Portionen :

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Paprika, rot
- 2 2 Paprika, grün
- 1 EL Olivenöl
- 3 mittelgroße Zucchini
- 60 g Rosmarin-Walnüsse
- 3 EL Sojasauce, glutenfrei

## Garnitur:

- Sesam
- Rosmarin-Walnüsse