Bowl mit gegrilltem Gemüse, Zoodles und Rosmarin-Walnüssen

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

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

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.