

Zucchini-Spaghetti

Zutaten:

100g Spaghetti
1 Zucchini gelb
1 Zucchini grün
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
2 Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 EL Frischkäse
Salz und Pfeffer
Kräuter nach Wahl
Basilikum, Thymian
Rosmarin,....
50 g Parmesan



Zubereitung

Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen, abseihen, warm halten. Etwas Kochwasser aufheben. Die Zucchini schälen und anschließend mit einem Schälmesser in Streifen schneiden - also wie Spaghetti bzw. Bandnudeln. Die Zucchini und gepressten Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten. Inzwischen die Tomaten klein schneiden und dazugeben. Dann das Kochwasser hinzufügen (dadurch werden die Zucchini weicher und lassen sich besser um die Gabel wickeln). Tomatenmark und Frischkäse dazugeben. Salzen, pfeffern und die Kräuter (Thymian, Rosmarin, Oregano, Basilikum hinzufügen. Die Spaghetti unter die Zucchininudeln mischen und mit geriebenem Parmesan servieren.

Nudeln

