

Zucchini Spaghetti

Thema: Ein Essen für die ganze Familie

Saison: Spaghetti sind zeitlos

Besonderheit: etwas getreu unserem Motto „easy cooking for everyone“

Zu Beachten: Nichts! – loskochen, essen und genießen

Zutaten / Einkaufsliste

(für 4 Personen)

500 g	Spaghetti
2	Zucchini
300 g	Faschiertes
3	Zwiebel
2	Karotten
1	gelbe Rübe
150 g	Sellerie
½ Stange	Lauch
1 Dose	geschälte Tomaten
1	chinesischer Knoblauch
½ Tube	Tomatenmark
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Olivenöl
n.B.	Oregano
n.B.	Brühe



Zubereitung

Zwiebel, Karotten, gelbe Rübe und Sellerie in kleine Würfel hacken (Etwas vom Gemüse – ausgenommen Zwiebel- für die Deko auf die Seite geben). Den Lauch in Halbmonde schneiden und den Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Zwiebel darin glasig anbraten. Knoblauch hinzufügen und kurz mitrösten. Das restliche Gemüse hinzufügen und das Tomatenmark unterrühren. Mit den geschälten Tomaten auffüllen (sollte die Soße zu dick sein einfach mit etwas Brühe aufgießen), sowie mit Salz, Pfeffer und Oregano pikant abschmecken und mindestens eine halbe Stunde köcheln lassen.

Für die Zucchinispaghetti den Zucchini mit einem Spiralschneider in spaghettiähnliche Streifen schneiden und in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Die al-dente gekochten Spaghetti in einem Pasta-Teller anrichten, die Zucchinispaghetti darauf verteilen und die Gemüse-Bolognese Sauce rundherum verteilen. Darauf das kurz blanchierte Deko-Gemüse platzieren.



Gutes Gelingen und Guten Appetit