

Gemüsespaghetti



Zubereitung (4 Personen)

4 Zucchini
Cherry-Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1 dl Weisswein
Basilikum gehackt
Olivenöl
Butter
Pfeffer
Soyasauce

- Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in schmale Streifen schneiden. Auf die Seite legen.
- Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
- Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- 30 ml Olivenöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln 3-4 Minuten dünsten, bis sie glasig sind. Anschliessend gehackten Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden anbraten. Zum Ablöschen Weisswein dazugeben.
- Cherry-Tomaten waschen und in die Pfanne geben. Pfanne anschliessend abdecken und alles 3-4 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Tomaten leicht aufplatzen und weich werden.
- Butter, Zitronensaft, etwas Soyasauce, Basilikum und Pfeffer dazugeben und weiter erhitzen bis die Butter geschmolzen ist.
- 30 ml Olivenöl in einer anderen beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zucchini-Nudeln dazugeben, unter Schwenken ca. 2 Minuten kurz andünsten und anschliessend schnell aus der Pfanne nehmen.
- Zucchini zu der Tomatensauce geben. Gut vermengen.

Tipps

- kann mit angebratenen Crevetten serviert werden
- es eignen sich auch Süsskartoffeln, Rüebli oder Pastinaken als Gemüsespaghetti