

Zucchininudeln mit Tomaten-Kapern-Sauce

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Personen

3 Zucchini
4 Sardellen
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll Kapern
1 Handvoll schwarze Oliven (entsteint)
1 Teelöffel Chiliflocken
3 Esslöffel Olivenöl
50 g Parmesan
400 g gestückelte Tomaten

Besonderes Zubehör

Spiralschneider

Bei diesen gesunden Spaghetti kannst du genüsslich reinhauen, denn sie sind nicht nur kalorienarm, sondern schmecken fast noch besser als Weizenmehlnudeln. Die kleinen Sardellen sorgen für die richtige Portion Salz in der fruchtigen Tomatensauce, die mit Knoblauch, Oliven und Kapern an würzigem Pfiff gewinnt.

- 1 -

Knoblauch schälen und hacken. Oliven sowie Kapern grob zerkleinern. Parmesan reiben.

- 2 -

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch sowie die Anchovis braten, bis letztere anfangen, auseinanderzufallen und der Knoblauch weich wird.

- 3 -

Oliven, Kapern und Chiliflocken dazugeben und 2 Minuten mit anbraten. Anschließend mit den gestückelten Tomaten ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Danach beiseite stellen.

- 4 -

Zucchini waschen, die Enden abschneiden und mit einem Spiralschneider in lange Spaghetti schneiden. Zucchini in siedendes Wasser geben, 3-4 Minuten ziehen lassen und abgießen.

- 5 -

Zucchini-Pasta mit der Tomatensauce vermengen und mit geriebenem Parmesan servieren.