

Zucchiniudeln 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

- 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.