

14 schnelle und gesunde Zucchini-Spaghetti-Rezepte



An die Spiralschneider, fertig, los! Zucchini schnappen, einmal durchdrehen und mit Sauce, Pesto, Fleisch oder Fisch servieren. Fertig ist die leichte Low-Carb-Pasta zum Aufdrehen. Nach einem Teller dieser bunten Zucchini Spaghetti Rezepte geraten Weizenspaghetti schneller in Vergessenheit, als du "Zoodle" sagen kannst.

Zucchini-Spaghetti vegetarisch

Zucchini-Spaghetti aglio e olio

Um Geschmack an die Zucchini-Spaghetti zu bringen, brauchst du hier gerade mal noch Knoblauch, Olivenöl, Peperoniflocken und Parmesan (Salz und Pfeffer ausgenommen). Fertig ist deine gesunde Mahlzeit, die mit einem Spiegelei noch getoppt wird. [Zum Rezept](#)



[Zucchini-Spaghetti aglio e olio](#)

Zucchininudeln mit Mandel-Sesam-Sauce

Mit gewöhnlicher Pasta haben diese kalorienarmen Nudeln nichts am Hut, obwohl sie den klassischen Spaghetti zum Verwechseln ähnlich sehen. Dazu eine schnell gemixte, dunkle Mandel-Sauce – zack, fertig sind deine speedy 15-Minuten-Nudeln. [Zum Rezept](#)



[Zucchininudeln mit Mandel-Sesam-Sauce](#)

Zucchininudeln mit Tomaten-Kapern-Sauce

Oh happy Pasta-Day – diese kohlenhydratarmen Zucchini-Spaghetti strotzen nur so vor fruchtiger Tomatensauce, die dank Anchovis, Knoblauch, Oliven und Kapern an viel, viel Aroma gewinnt. Da hat man gleich Lust, noch eine Portion zu genießen. [Zum Rezept](#)



14 schnelle und gesunde Zucchini-Spaghetti-Rezepte

Zucchini-Nudeln mit Tomaten-Kapern-Sauce

Zucchini-Spaghetti mit veganer Bolognese

Bolognese Pasta vegan und glutenfrei? Dank Zucchini-Spaghetti bleibt das Weizenmehl draußen und aus Walnüssen, Möhren, Nährhefe und Tomaten wird eine köstliche Sauce, bei der auch Veggies und Veganer ordentlich zuschlagen können. [Zum Rezept](#)



Zucchini-Spaghetti mit veganer Bolognese

Bunte Gemüsenudeln mit Sesam-Erdnuss-Sauce

Egal, ob mit oder ohne Spiralschneider – Gemüsenudeln sind fix gemacht. Dazu noch eine schnelle, extra cremige Erdnusssauce mit etwas Sesam und fertig ist ein vegetarisches Essen mit einem Hauch Asien. Perfekt zum Low-Carb-Lunch oder als leichtes Feierabend-Dinner. [Zum Rezept](#)



Gemüsenudeln mit Erdnuss-Sesam-Sauce

Zucchini-Nudeln mit Avocado-Walnuss-Pesto

Bei dieser Pasta werden dir klassische Weizenmehlnudeln bestimmt nicht fehlen. Die flott gedrehten Zucchini-Spiralen kringeln sich mit selbstgemachtem Pesto hübsch auf deinem Teller und bieten noch knackiger Brokkoli und Erbsen als Extraeinlage obendrauf. [Zum Rezept](#)



Zucchini-Nudeln auf Avocado-Walnuss-Pesto

Zoodle-Erdnuss-Salat

Der Beweis, dass Zucchini-Spaghetti auch kalt köstlich schmecken: Ein knackiger Zoodle-Salat mit cremigem Erdnuss-Dressing, schwarzem Sesam und knusprigen Cashewkernen on top. Wer braucht da noch klassischen Nudelsalat mit Mayo? [Zum Rezept](#)



Zoodle-Erdnuss-Salat

14 schnelle und gesunde Zucchini-Spaghetti-Rezepte

Zucchini-Spaghetti mit Fleisch und Fisch

Cremige Zoodle-Hähnchen-Pfanne

Diese Zoodle-Pfanne ist so cremig, dass du ihr schon nach einem Happen verfallen bist. Zartes Hähnchen, getrocknete Tomaten und eine ordentliche Portion Parmesan tun neben der Sauce ihr Übriges. Wer will da noch klassische Spaghetti auf dem Teller? [Zum Rezept](#)



[Zoodle-Pfanne mit Hähnchen](#)

[Thai Hühnchen mit Zucchininudeln in Chili-Erdnuss-Sauce](#)

Koriander-Huhn mit Zucchininudeln

Ein Traum mit Koriander - zwei Bund werden für das selbstgemachte Pesto püriert, das den feinaromatischen Zucchini-Spaghetti und den goldbraunen Hähnchenbrustfilets das i-Tüpfelchen aufsetzt. Noch ein paar Oliven, etwas Feta und Cashewkerne dazu - köstlich. [Zum Rezept](#)



[Koriander-Huhn mit Zucchininudeln](#)

Thai-Hühnchen mit Zucchininudeln in Chili-Erdnuss-Sauce

Ein kurzer Schwenker in der Pfanne und schon sind die Zucchini-Spaghetti auf Temperatur gebracht. Zusammen mit zarten Hähnchenstreifen, knackigen Sojabohnensprossen und würziger Erdnuss-Sauce sorgt diese Kombination für asiatisches Flair auf deinem Teller. [Zum Rezept](#)



Hühnersuppe mit Zucchininudeln

Diese nudelige Suppeneinlage sättigt auch ohne viele Kohlenhydrate, liegt nicht schwer im Magen und macht das würzige Hühnersüppchen zur perfekten Mahlzeit, wenn sich der kleine Hunger meldet. [Zum Rezept](#)



[Hühnersuppe mit Zucchininudeln](#)

14 schnelle und gesunde Zucchini-Spaghetti-Rezepte

Hähnchen mit Zitronen-Chia-Joghurt-Marinade auf Zucchini-pasta

Zitronig, würzig und knackig – bei diesem Rezept bettet sich auf den feinaromatischen Zucchini-fäden ein saftig-mariniertes Hähnchen, abgerundet mit cremigem Feta. Ein leckerer Sattmacher, der nach Sommer schmeckt.

[Zum Rezept](#)



[Hähnchen mit Zitronen-Chia-Joghurt-Marinade auf Zucchini-pasta](#)

Zoodles mit Avocado-Basilikum-Pesto und Sesam-Lachs
Zucchini drehen, Lachs in Sesam wenden und durch die Pfanne jagen. Aus Avocado, Basilikum, Parmesan und Pinienkernen ein cremiges Pesto zaubern – schon ist mit der besten Low-Carb-Lachs-Pasta der Hunger gegessen.
[Zum Rezept](#)



[Zoodles mit Avocado-Pesto und Sesam-Lachs](#)

Zucchini-nudeln mit Garnelen und Cherry-Tomaten

Ein lauwarmer Genuss, der auch bei trüben Tagen für sonniges, mediterranes Flair sorgt. Die rosa gebratenen Garnelen ringeln sich passend zu den Zuchinispiralen und angeschwitzten Tomaten auf dem Teller, verfeinert wird mit ganz viel frischem Basilikum. [Zum Rezept](#)



[Zucchini-nudeln mit Garnelen und Cherry-Tomaten](#)