

Zucchini-Spaghetti: 16 schnelle und gesunde Rezepte



An den 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 Rezepte mit Zucchini-Spaghetti geraten Weizenspaghetti schneller in Vergessenheit, als du "Zoodle" sagen kannst.

Zucchini-Spaghetti vegetarisch

Zucchini-Spaghetti aglio e olio

Bring mit Knoblauch, Olivenöl, Peperoniflocken und Parmesan ordentlich Geschmack an deine Zucchini-Spaghetti! Fertig ist deine gesunde Mahlzeit, die mit einem Spiegelei als Eyecatcher getoppt wird. [Zum Rezept](#)



[Zucchini-Spaghetti aglio e olio](#)

Zucchini-Nudeln 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](#)



[Zucchini-Nudeln mit Mandel-Sesam-Sauce](#)

Zucchini-Nudeln 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 viel an Aroma gewinnt. Da hat man gleich Lust, noch eine Portion zu genießen. [Zum Rezept](#)



Zucchini-Spaghetti: 16 schnelle und gesunde Rezepte

Zucchini-Nudeln mit Tomaten-Kapern-Sauce

Zucchini-Spaghetti mit veganer Bolognese

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



Zucchini-Spaghetti mit veganer Bolognese

Bunte Gemüsenudeln mit Sesam-Erdnuss-Sauce

Egal, ob mit Spiralschneider oder einer [Küchenmaschine](#) – Gemüsenudeln sind fix gemacht. Dazu noch eine schnelle, extra cremige Erdnussauce 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](#)



Bunte Gemüsenudeln mit Erdnuss-Sesam-Sauce

Zucchini-Nudeln mit Avocado-Walnuss-Pesto

Bei dieser Pasta werden dir klassische Weizenmehlnudeln bestimmt nicht fehlen. Die flott gedrehten Zoodles kringeln sich mit selbstgemachtem Pesto hübsch auf deinem Teller und bieten noch knackigen 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

Zucchini-Spaghetti: 16 schnelle und gesunde 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](#)



[Cremige Zoodle-Pfanne mit Hähnchen](#)

[Thai-Hähnchen mit Zucchini-Nudeln in Chili-Erdnuss-Sauce](#)

Koriander-Huhn mit Zucchini-Nudeln

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 ... Zoodles-Rezepte sind einfach köstlich! [Zum Rezept](#)



[Koriander-Huhn mit Zucchini-Nudeln](#)

Thai-Hähnchen mit Zucchini-Nudeln 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 Zucchini-Nudeln

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



[Hühnersuppe mit Zucchini-Nudeln](#)

Zucchini-Spaghetti: 16 schnelle und gesunde Rezepte

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

Zitronig, würzig und knackig – bei diesem Rezept bettet sich ein saftig-mariniertes Hähnchen auf den feinaromatischen Zucchini-fäden. Ein leckerer Sattmacher, der nach Sommer schmeckt. [Zum Rezept](#)



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

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 Zucchini-Spaghetti und angeschwitzten Tomaten auf dem Teller, verfeinert wird mit ganz viel frischem Basilikum. Pack die [Pfanne](#) aus! [Zum Rezept](#)



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

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](#)

Zoodles mit Rote-Bete-Pesto und Garnelen

Läuft dir beim Anblick dieses kunterbunten Dreiergespanns auch direkt das Wasser im Mund zusammen? Dann schnapp dir schnell Spiralschneider, [Food Processor](#) und [Pfanne](#) und los geht's! [Zum Rezept](#)



[Zoodles mit Rote-Bete-Pesto und Garnelen](#)

Zoodle-Auflauf mit getrockneten Tomaten und Spiegelei
Pasta-Rezepte sind ohne herzhaftes Ofenschmäuse nicht

Zucchini-Spaghetti: 16 schnelle und gesunde Rezepte

komplett. Das gleiche trifft natürlich auch auf Zoodles-Rezepte zu. Statt mit Käse wird dieser köstliche Zucchini-Auflauf mit einer knusprigen Decke aus Spiegeleiern überbacken. Guten Appetit! [Zum Rezept](#)



Zoodle-Auflauf mit getrockneten Tomaten und Spiegelei