

Zucchini-Spaghetti aglio e olio

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Personen

2 Zucchini
3 Teelöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1/4 Peperoniflocken
1/2 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Pfeffer
30 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse
2 Eier

Besonderes Zubehör

Spiralschneider

- 1 -

Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini waschen, die Enden abtrennen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Parmesan reiben.

- 2 -

In einer Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen und die Spiegeleier nach Geschmack braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

- 3 -

In der gleichen Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Peperoniflocken, Salz und Pfeffer 30 Sekunden anbraten. Zucchini-Spaghetti dazugeben und 5 Minuten erhitzen, bis sie weich sind.

- 4 -

Anschließend auf zwei Teller verteilen und zusammen mit Spiegelei und Parmesan servieren.