

Zucchini spaghetti (2)



Zutaten für 2-3 Personen:

1 etwas größerer Zucchini
100 ml Sahne
1 TL Gemüsebrühpulver
1 Prise Rosenpaprika scharf
1 Prise Cayennepfeffer
(optional)

1. Mit einem geeigneten Spiralschneider oder Gemüsehobel einen etwas größeren Zucchini in Spaghetti hobeln.
2. Die Zucchini spaghetti in einer größeren Pfanne mit hohem Rand in 1 EL Olivenöl anschwitzen.
3. Mit etwa 100 ml Sahne, gewürzt mit 1 TL Gemüsebrühpulver, ablöschen und etwas einköcheln lassen. Nach Wahl auch noch mit Rosenpaprika scharf und Cayennepfeffer würzen.

Hinweise:

Zum Auftragen auf vorgewärmte Teller oder in eine vorgewärmte Schüssel geben, die Zucchini spaghetti werden schnell kalt.

Das Bild zeigt die Zucchini spaghetti vor dem Braten.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Beilagen, Gemüse, Zucchini, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 29.06.2017