



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Zucchini-Spaghetti-Nudeln

4 Personen

Zutaten:

- 350 g Spaghetti
- 500 g Zucchini
- etwas Olivenöl
- 200 g Frischkäse
- Salz/Pfeffer/Zucker

So wird's gemacht:

1. Zucchini waschen, mit einem Spiralschneider zu Gemüse-Spaghetti oder mit einem Messer in lange Streifen schneiden.
2. Die Zucchini-Nudeln werden in einer Pfanne mit Olivenöl gedünstet und mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt (Es kann kräftiger gewürzt werden, weil später mit dem Frischkäse die Schärfe etwas neutralisiert wird).
3. Währenddessen die normalen Nudeln in gesalzenem Wasser kochen.
4. Dann die gekochten Spaghetti unter die gedünsteten Zucchini heben und das Ganze mit Frischkäse solange in der Pfanne wenden, bis der Frischkäse zerlaufen ist und alle Nudeln ummantelt hat.
5. Guten Appetit!

