

Rezept

Zucchini-Bärlauch-Pasta mit Tomaten

Ein Rezept von Zucchini-Bärlauch-Pasta mit Tomaten, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Kirschtomaten	Salz
Pfeffer	3 mittelgroße Zucchini (ca. 750 g)
30 g Bärlauch (ersatzweise 1 ½ EL getr. Bärlauch)	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	80 g Vollkornspaghetti
1 EL Rapsöl	200 g Frischkäse (16 % Fett)
100 ml Milch (1,5 % Fett)	¼ TL Chilipulver
40 g geraspelter Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Tomaten waschen und in eine Auflaufform legen, leicht salzen und pfeffern. Im Backofen (Mitte) ca. 20 Min. garen. Inzwischen Zucchini putzen, waschen und mit einem Sparschäler längs in spaghettiähnliche Streifen hobeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden.
2. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze in ca. 8 Min. bissfest garen. In der letzten Minute die Zucchini-Spaghetti mitgaren, alles in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Knoblauch und Zwiebel in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. andünsten. Frischkäse und Milch hinzufügen und mit Bärlauch, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln in der Bärlauchsauce erwärmen, den Parmesan dazugeben. Die Pasta auf Teller verteilen und mit den Tomaten servieren.