

Rezept

Zucchini-Carbonara – Gemüse-Spiralnudeln

Ein Rezept von Zucchini-Carbonara – Gemüse-Spiralnudeln, am 28.06.2026

Zutaten

400 g grüne Zucchini	800 g gelbe Zucchini
2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	80 g Sahne
1/2 TL gekörnte Gemüsebrühe	2 Eigelb (M)
3 EL frisch geriebener Parmesan	frisch geriebene Muskatnuss
2 EL glatte Petersilie (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 32 g F, 21 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Grüne Zucchini waschen, putzen längs, vierteln und in dicke Stücke schneiden. Gelbe Zucchini waschen, Enden gerade schneiden. Gelbe Zucchini mit dem Spiralschneider in dünne Streifen hobeln, diese kürzer schneiden.
2. Knoblauch schälen und fein hacken, Zwiebel schälen und fein würfeln. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, darin die Zucchininudeln 1-2 Min. garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, zugedeckt warm halten.
3. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin Zucchiniwürfel und Knoblauch unter Rühren goldbraun braten, salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen. Übriges Öl in die Pfanne geben, darin die Zwiebel goldgelb andünsten und mit 50 g Sahne ablöschen. Brühe einrühren und bei kleiner Hitze warm halten. Währenddessen übrige Sahne, Eigelbe und Parmesan in einer Tasse verrühren, mit Muskatnuss würzen.
4. Abgetropfte Zucchininudeln und gebratene Zucchini in die Pfanne geben und leicht erhitzen. Eigelbmasse darübergießen und gründlich unterrühren, nicht zu heiß werden lassen. Salzen und pfeffern. Petersilie nach Belieben unterheben.