

Rezept

Zucchini-Zitronen-Sugo

Ein Rezept von Zucchini-Zitronen-Sugo, am 24.02.2024

Zutaten

2 EL Pinienkerne (oder Mandelblättchen)	400 g junge Zucchini
2 Frühlingszwiebeln	1 Bund Rucola
1 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl
100 g Sahne	1 EL Kapern (aus dem Glas, nach Belieben)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und beiseitestellen.

2. Zucchini waschen, putzen und längs erst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls längs in Streifen schneiden. Den Rucola waschen, putzen, abtropfen lassen und grob hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale mit dem Zestenreißer in dünnen Streifen ablösen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchini und Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 4 Min. bissfest braten. Rucola, Zitronenschale und Sahne untermischen und alles aufkochen. Nach Belieben die Kapern abtropfen lassen und unter den Sugo mischen. Den Sugo mit Salz und Pfeffer würzen. Mit frisch gekochten Nudeln mischen und mit den Pinienkernen bestreut servieren. Schmeckt besonders gut zu schmalen Bandnudeln.