

Rezept

Zucchini spaghetti mit Pinienkernen und Zitronensahne

Ein Rezept von Zucchini spaghetti mit Pinienkernen und Zitronensahne, am 26.04.2024

Zutaten

1 EL Pinienkerne (ersatzweise Sonnenblumenkerne)	200 g Vollkornspaghetti
Salz	1 mittelgroßer Zucchini (ca. 300 g)
200 g Sahne	1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
Pfeffer	2 EL frisch geriebener Parmesan (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal, 37 g F, 22 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Dann auf einem Teller abkühlen lassen. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

2. Inzwischen den Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und auf dem Gemüsehobel oder mit dem Sparschäler längs in schmale lange Streifen hobeln. Die Sahne mit der Zitronenschale in einer weiten Pfanne oder im Wok aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. köcheln lassen.

3. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit den Zucchinistreifen unter die Sahne mischen. Die Nudelmischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch ca. 2 Min. köcheln lassen, bis die Sauce und die Spaghetti sich schön sämig verbunden haben. Dann die Zucchini spaghetti anrichten, mit den gerösteten Pinienkernen und nach Belieben mit dem Parmesan bestreuen und servieren.