

ZUCCHINI-SPAGHETTI



Spaghetti müssen nicht immer aus Hartweizengrieß sein. Eine tolle saftige und gleichzeitig gesunde Variante, wie du ein klassisches Nudelgericht „simulieren“ kannst, sind Spaghetti, die du aus Zucchini schneidest.

Zutaten: Was du für 1 Portion brauchst

- ★ 1 mittelgroße Zucchini
- ★ 1 Spiralschneider
- ★ Gewürze: Salz, Galgant
- ★ Für den Dip habe ich meinen Hummus verwendet (das Rezept findest du in meiner Rezeptsammlung rezepte.erfolgdurchernaehrung.de)

Zubereitung Was du tun musst

Setz einen großen Topf Salzwasser auf und bring es zum Kochen.

Wasch derweil die Zucchini gründlich und bearbeite sie einmal mit dem Spiralschneider, so dass du feine Streifen erhältst.

Gib die Streifen ins kochende Wasser, lass sie ca. 3 min sprudelnd kochen, um sie dann durch ein Sieb abzugießen.

Auf einem Teller mit dem Hummus anrichten. Ich liebe übrigens Hummus als Beilage, weil es einen vernünftigen Proteinanteil zum Gemüse liefert! Du kannst den Eiweißanteil mit etwas Feta weiter aufpimpen.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG*

PROFITIPP

Wenn du feststellst, dass dir die Idee, Gemüsespaghetti zuzubereiten gefällt, kannst du überlegen, dir einen elektronischen Spiralschneider zuzulegen – das vereinfacht die Arbeit. Klappt übrigens auch mit Möhren oder Kohlrabi.