

Spaghetti mit Zucchettisauce

Kategorien: Nudelsauce, Zucchini, Vegetarisch

Zutaten für: 2 Portionen

2	klein.	Zucchini, je nach Grösse; Bis doppelte Menge
1	klein.	Zwiebel
2	Essl.	Olivenöl
1	Dose	Gehackte Tomaten (200 g)
4		Thymianzweige; bis 1/4 mehr Salz, Pfeffer
200	Gramm	Spaghetti
	Etwas	Frisch geriebener Parmesan

Anleitung:

Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Zucchini waschen, die beiden Enden abschneiden und die Früchte der Länge nach in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Im Olivenöl hellgelb dünsten. Die Zucchettistreifen beifügen, kurz mitdünsten, dann die Tomaten beifügen. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und beifügen. Die Zucchettisauce mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt auf kleinem Feuer 10 Minuten leise kochen lassen. Die Spaghetti in das kochende Salzwasser geben und bissfest garen. Abschütten, gut abtropfen lassen, dann sofort mit Sauce mischen. In tiefen Tellern anrichten und mit etwas Parmesan bestreuen.

Pro Portion ca. 15 g Eiweiss, 11g Fett, 82 g Kohlenhydrate 500 kKalorien oder 2095 kJoule