

Zucchini - Spaghetti

Kategorien: Teigwaren, Nudeln, Gemüse

Zutaten für: 2 Portionen

150	Gramm	(-200 g) Spaghetti
1	mittl.	Zucchini
2	Scheiben	(duenne) Schinken
1-3	Zehen	Knoblauch
2	Essl.	Olivenoel
2	Essl.	Creme fraiche
		Weisswein oder Sherry

Anleitung:

Dieses Rezept geht besonders schnell, weil die Sosse zubereitet wird, waehrend auch die Nudeln garen. Spaghetti-Wasser aufsetzen, waehrenddessen Zucchini und Schinken in lange Streifen (passend zu den Spaghetti) schneiden, Knoblauch feinhacken. Den Knoblauch kurz im Oel anduensten, dann Gemuese und Schinken dazu und weiterduensten. Nach ca. 1 min. mit Wein/Sherry abloeschen, die Creme fraiche dazu und auf schwacher Hitze weiterkoecheln. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Liebstoekel abschmecken und mit etwas Johannisbrotmehl (Bindefix) binden. Wenn man alles richtig macht, sind die Zucchini und Spaghetti gleichzeitig fertig (sprich al dente). Mit Parmesan servieren.