

Martin Gehrlein Zucchini-Spaghetti mit Tomatensugo und Mozzarella

Montag, 3. Juni 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

Für den Sugo

1	rote Spitzpaprika
400 g	geschälte Tomaten, aus der Dose
2	rote Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl
3 EL	Tomatenmark
1 Zweig	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
6	Kirschtomaten
1	rote Chilischote
1 EL	flüssiger Honig
1 TL	Paprikapulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Zucchini:

600 g	Zucchini
1	Schalotte
3 Stängel	Basilikum
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
250 g	Mozzarella



Zubereitung:

1. Paprika halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.
2. Die Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Die Tomaten in grobe Würfel schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. In einem Topf ein Drittel vom Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprika zugeben und anschwitzen.
5. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten.
6. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
7. Aufgefangenen Tomatensaft, Dosentomatenwürfel, Rosmarinzweig und Thymianzweige dazugeben, alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln.
8. In der Zwischenzeit für die Gemüsenudeln Zucchini waschen, abtrocknen und mit einem Spiralschneider in feine nudelartige Streifen schneiden oder mit einem Sparschäler der Länge nach zu dünnen Gemüsenudeln schälen.
9. Schalotte schälen, fein schneiden.
10. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
11. Für den Sugo Kirschtomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen.
12. Halbierete Kirschtomaten zum Tomatenansatz geben mit Honig, Paprikapulver, 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen. Kräuterzweige entfernen.
13. Für die Zucchini in einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Zucchininudeln zugeben und anschwitzen und mit noch leichtem Biss dünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

14. Basilikum fein schneiden und unter die Zucchiniudeln mischen.

15. Mozzarella abtropfen lassen. Tomatensugo auf Teller verteilen, darauf die Zucchiniudeln anrichten. Mozzarella fein zerzupfen, überstreuen und servieren.

Pro Portion: 440 kcal/ 1840 kJ

13 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 36 g Fett