



FAKE
PASTA

ZUCCHINI-SPAGHETTI AGLIO E OLIO E PEPERONCINO

Einfach gesund ernähren

ZUTATEN (pro Portion)

- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine, scharfe Peperoni
- Petersilie
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Parmesan

Zubereitung

Knoblauchzehen in kleine Scheiben schneiden, die Petersilie und die Peperoni klein hacken und in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl kurz anbraten. Bei geringer Temperatur lässt man diese Öl-Mischung nun etwa eine halbe Stunde ziehen.

In der Zwischenzeit die Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghetti verwandeln. Wer keinen Spiralschneider hat viertelt die Zucchini längs und schneidet sie anschließend mit einem Sparschäler in bandnudelartige Streifen.

Dann alles in der Pfanne vermengen und neu erhitzen. Die Zoodles kurz scharf anbraten und noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit frischem Parmesan bestreuen.

Guten Appetit!