

Zucchini-Nudeln mit mediterraner Gemüsesauce

Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

Gemüsesauce: 4 bunte Paprika, 4 mittl. Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 4-5 Tomaten, 3-4 St. Staudensellerie, 4 Möhren, 500 ml pass. Tomaten, je 2 Zw. Thymian & Rosmarin, 1/2 TL getr. Oregano, Olivenöl z. Anbraten, 1 TL Agavendicksaft, Salz, schw. Pfeffer, gfs. 1-2 EL Hefeflocken (z. Andicken), gfs. die Zucchini-Reste vom 'Nudel-Schneiden'.
Zucchini-Nudeln: 5 mittl. Zucchini, Salz, Pfeffer, evtl. Chiliflocken, 3-4 EL Alsan.

Zubereitung:

Alle Gemüse (außer Zucch.) säubern, schälen, klein-/feinschneiden; dann nacheinander (nach Festigkeit) anbraten bzw. glasig andünsten. Kräuter entspr. fein schneiden & hinzugeben. Pass. Tomaten & gfs. (wenig) Wasser zugeben (gfs. jetzt e. größeren Topf verwenden); Sauce für ca. 15 min. köcheln lassen; dann m. d. weit. Zutaten / Gewürzen abschmecken & gfs. andicken. Zucchini mit e. Spiralschneider zu Spiralen ('Nudeln') drehen, diese dann für 3-4 min. in e. heißen Pfanne m. der vega. Butter schwenken (sollten noch bissfest sein).

Zucch.-Nudeln beim Herausnehmen / vor dem Servieren ordentlich abtropfen lassen!

Variationen:

Wer dazu 'Fleisch-Ersatz'-Beilage möchte: gfs. vega. Bratwurst (z.B. Fa. Like Meat) oder vega. Frikadellen o.ä. braten.

Man kann Zucchini-Nudeln auch mit feinen Möhrenstreifen etc. kombinieren.

Bemerkungen:

Uli: BGL 2017

Links:

[Anregung durch ZDF-Küchenschlacht vom 30.03.17](#)

Bilder:


