



Spaghetti Bolognese mit Gemüsenudeln

Zutaten für zwei Personen:

- 400 g Zucchini
- 100 g Spaghetti (ungekocht)
- 200 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Tomatenstücke fein gehackt
- 50 g Parmesankäse
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Italienische Kräuter

Zubereitung:

Zucchini mit einem Gemüeschäler oder Spiralschneider in Gemüsespaghetti schneiden. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken und in einer Pfanne mit dem Hackfleisch anbraten. Tomatenstücke hinzufügen und bei mittlerer Hitze mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken. Das Ganze etwas köcheln lassen. Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. 1 Min. vor Ende der Kochzeit Zucchini spaghetti zu den Nudeln in den Topf geben und anschließend zusammen abschütten. Die Nudelmischung auf einen Teller portionieren und die Sauce darüber geben.

Anschließend mit Parmesankäse bestreuen.



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V