

Konjak-Spaghetti mit Zucchini

Zutaten für 2 Portionen

Für die Spaghetti

- 400 g Konjak-Spaghetti - in ein Sieb geben, gründlich spülen und abtropfen lassen
- 220 g Zucchini - waschen, längs halbieren und in 3-mm-Scheiben schneiden
- 100 g Rucola - waschen und abtropfen lassen
- 12 g getrocknete Wakame-Algen - 15 Min. einweichen, dann in lange, dünne Streifen schneiden
- 1 EL Pinienkerne

Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 TL Kapern - fein hacken
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL fein geschnittenes Basilikum

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Währenddessen das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin beidseitig ca. 3 Min. scharf anbraten.

Dann die Spaghetti ins kochende Wasser geben und 2 - 3 Min. darin kochen.

Die Algen, Pinienkerne und Kapern zu den Zucchini in die Pfanne geben, das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Schuss vom Spaghetti-Kochwasser dazugeben und 1 Min. köcheln lassen.

Die Konjak-Spaghetti abgiessen und abtropfen lassen, dann in die Pfanne geben und gut vermengen. Rucola und Basilikum vorsichtig unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 180 kcal, Kohlenhydrate: 11 g, Eiweiss: 5 g, Fett: 12 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/konjak-spaghetti-mit-zucchini.html>