

Low Carb Spaghetti mit knackigen Zucchini

Sättigt auch mit wenig Kohlehydraten: Einfaches, schnelles Rezept für Low-Carb-Spaghetti mit knackigen Zucchini.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

120 g	Spaghetti (Low Carb)
250 g	Zucchini (Bio)
20 g	Parmesan
3 Stk.	Knoblauchzehe
	Rapsöl (für die Pfanne)
1 Bund	frische Kräuter
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
	Basilikum (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für die **Low-Carb-Spaghetti mit knackigen Zucchini** zuerst einen Topf mit Salzwasser für die Nudeln zum Kochen bringen. Diese einige Minuten al dente kochen, anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, einen Teil des Kochwassers aufbewahren.
2. In der Zwischenzeit Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblätter abzupfen, waschen und abtropfen lassen. Kräuter nach Wahl waschen und trockenschütteln.
3. Ein wenig Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zucchini darin rund 5 Minuten dünsten, hin und wieder umrühren. Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Zuletzt die abgetropften Nudeln und gehackten Kräuter mit einrühren, einige Esslöffel vom zurückbehaltenen Kochwasser zufügen und alles noch einmal kurz erhitzen.

4. Das Gericht auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit geriebenem Parmesan bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.

Tipp

Die Low-Carb-Spaghetti mit knackigem Zucchini sehen auf dem Teller noch schöner aus, wenn man sie mit Paprikastückchen oder Kirschtomaten dekoriert.