

Zucchini-Pilz-Spaghetti

[2 Portionen, 165 kcal]

Zutaten:

300g Zucchini

125 ml Gemüsebrühe

1 Knoblauchzehe gepresst

400g Pilze (Champignons, Steinpilze oder Austernpilze) längs halbiert

20g getrocknete Tomaten (ohne Öl) in dünne Streifen geschnitten

1 TL Zitronenschalenabrieb

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen geschnitten

Zubereitung:

1. Zucchini waschen und schälen. Mit Gemüse- oder Julienneschäler in lange Streifen schneiden bzw. schälen (sieht dann aus wie Bandnudeln).
2. Zucchini-Spaghetti 1 Minute in kochender Gemüsebrühe blanchieren anschließend Zucchini aus dem Topf nehmen und Brühe beiseite stellen
3. Pilze fettfrei in einer Pfanne anrösten.
4. Getrocknete Tomaten und Abrieb der Zitronenschale zu den Pilzen geben und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Pilzsauce über die Zucchini-Spaghetti geben und mit Schnittlauch bestreuen.