



ZODDLES CARBONARA

Zutaten

- 2 kleine Zucchini
- 1 Prise Salz
- 1 TL Butter
- 1/2 Zwiebel
- 50 g Rinderschinken
- 50 ml Sahne
- 1 Ei
- Pfeffer
- 3 Blätter Basilikum
- 1 TL geraspelter Pecorino



Zubereitung

Das vordere und hintere Ende der Zucchini entfernen. Die ungeschälte Zucchini mit Hilfe eines Spiralschneiders zu Gemüsespaghetti verarbeiten. Die Gemüsenuudeln salzen, das zieht etwas Flüssigkeit heraus. Nach 5 Minuten mit einem Küchentuch abtupfen.

In einer Pfanne die Butter erhitzen, die klein gehackte Zwiebel darin andünsten und anschließend den Rinderschinken hinzugeben. Kurz anbraten. Anschließend die Sahne hinzugießen und alles kurz aufkochen lassen. Das Ei unterrühren und darauf achten, dass die Sauce nicht wieder anfängt zu kochen.

Nun die Zucchini-Nudeln vorsichtig unterheben und alles für 3-5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einen Teller geben und mit fein gehacktem Basilikum und Pecorino bestreuen.

Rezeptvariation

Statt Rinderschinken passen auch gut Scampi zu dem Gericht.

gesund & aktiv informiert

Nudeln aus Zucchini werden auch Zoodles genannt. Mit einem Spiralschneider, der wie ein großer Anspitzer aussieht können diese kohlenhydratarmen Nudeln ganz schnell und einfach hergestellt werden.

