

Zucchini spaghetti mit frischer Ramallet Tomatensoße

Leichtes, veganes Gericht für die heißen Sommertage - eignet sich auch hervorragend, um es mit an den Strand zu nehmen.

Zubereitungsdauer: 15 min. · Schwierigkeitsgrad: sehr einfach · vegan

Portionen

Zutaten für 2.

Zutaten

2 St. Zucchini
2 Knoblauchzehen, gehackt
30 g Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne
1 TL Olivenöl D.O.
300 g frische Ramallet Tomaten oder aus dem Glas
1 EL Dip i Fet Tomatenpesto
1 Prise Meersalz
50 g gehobelter Schafskäse - oder veganer Ersatzkäse
2 EL frische Basilikumblätter
1 Schuss FOC Olivenölmürze oder Mandelölmürze

Zubereitung

Zucchini mit dem Spiralschneider in lange dünne Spaghetti schneiden. Ramallet Tomaten würfeln.

Für die Sauce den Knoblauch mit den Sonnenblumenkernen in Olivenöl anbraten. Ramallet Tomaten und Dip i Fet Tomate (Mischung aus getr. Tomaten, Mandeln & Kräutern) dazugeben. 5 min. kochen lassen bis es andickt.

Mit Salz, und Foc (scharfes Chili-Olivenöl) abschmecken.

Nun die Zucchini Spaghetti einfach hinzugeben, unterrühren und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Zucchini Spaghetti werden ebenso wie ihre Pastaverwandten nur bissfest "al dente" gegart.

Auf Tellern anrichten und mit frischem Basilikum und Käse servieren.