

Zucchini-Spaghetti bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

4 mittelgroße Zucchini, 400 gr Spaghetti, 2 Zehen Knoblauch, 2 mittelgroße Zwiebeln, 4 Esslöffel Olivenöl, 2 rote Paprika, 2 gelbe/grüne Paprika, 200 ml Sojasauce, 2 Esslöffel Gemüsebrühe (Pulver), Salz, Pfeffer, 2 Teelöffel Paprikapulver, evtl. Cayennepfeffer.

Die Vorbereitungen:

Zucchini waschen, der Länge nach vierteilen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikas waschen und würfeln. Knoblauch und Zwiebeln klein schneiden.

Die Zubereitung:

Spaghetti nach Anweisung kochen. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne im Olivenöl glasig dünsten und die Zucchini und die Paprikawürfel dazugeben. Kurz anbraten. Mit Sojasauce ablöschen, die Gewürze begeben und alles noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.