

# Zucchini-Spaghetti

## Zutaten Zoodles:

- 2 kleine Zucchini oder 1 große  
**Info:** Ich finde kleine Zucchini geschmacksintensiver
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer nach Belieben



## Zutaten Bolognese Soße:

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 Karotte
- 50 g Stangensellerie
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
- 1 - 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz/Pfeffer
- nach Bedarf: ca. 100 ml Gemüsebrühe

## Zucchini-Spaghetti herstellen:

1. Zucchini waschen und die Enden abschneiden.
2. Mit einem Spiralschneider die Zucchini mit drehenden Bewegungen in dünne Streifen (Spaghetti) schneiden.  
Info: Alternativ kann auch ein Sparschäler verwendet werden. Hier werden die Nudeln allerdings breiter.
3. Knoblauchzehe auspressen.
4. Knoblauch, Salz/Pfeffer zu den Zoodles geben.
5. Zucchini-Spaghetti in der Pfanne 3-4 Minuten bissfest dünsten.



## *Bolognese zubereiten:*

1. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Karotten und Stangensellerie waschen und ebenfalls würfeln.
3. Knoblauch auspressen.
4. Olivenöl in die Pfanne geben und Zwiebeln/Karotte/Stangensellerie anschwitzen.
5. Knoblauch und Hackfleisch hinzugeben und braten, bis das Hack krümelig und durch ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Geschälte Tomaten und Tomatenmark hinzugeben. Mindestens 1 eher 2 Stunden köcheln lassen.
7. Bei Bedarf (wenn die Soße zu dick wird) bis zu 100 ml Gemüsebrühe hinzufügen.
8. Vor dem Servieren abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

## *Servieren:*

1. Bolognese über die Zucchininudeln geben und servieren.
2. Nach Bedarf mit frischen Tomaten dekorieren.

## *Rezeptinfos:*

- Menge: 2 Personen
- Zubereitungszeit gesamt: ca. 2,5 Stunden
- Schwierigkeitsgrad: leicht

