



Zucchini spaghetti mit Kräutersauce

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE SPAGHETTI

10 kleine oder 5 mittelgroße Zucchini gelb und grün
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

FÜR DIE KRÄUTERSAUCE

1 großes Bund gemischte Kräuter z.B. Petersilie, Basilikum, Kerbel, Dill, Rucola, Lauchzwiebeln
200 g Schmand oder Crème fraîche
100 g Mayonnaise
1 Knoblauchzehe
1 EL Senf
1 Zitrone, 1 bis 2 EL Saft und etwas abgeriebene Schale
1 bis 2 EL heller Essig
Salz und Pfeffer



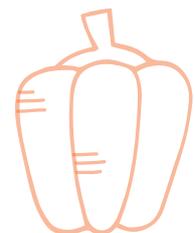
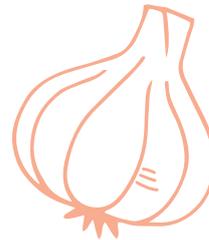
ZUBEREITUNG

Für die Sauce die Kräuter waschen und die dicken Stiele entfernen. Sehr große Blätter etwas klein schneiden. Die Kräuter mit Schmand oder Crème fraîche, Mayonnaise, Knoblauchzehe, Senf und ½ TL Salz in der Küchenmaschine pürieren bis die Kräuter fein zerkleinert sind.

Die Sauce mit Zitronenschale, Zitronensaft und Essig und eventuell mehr Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zucchini waschen und mit dem Spiralschneider in dünne Spaghetti schneiden.

3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zucchini spaghetti ca. 2 bis 3 Minuten darin bissfest braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Sauce servieren. Dazu passen neue Kartoffeln mit Schale gegart



Guten Appetit!



Marienhof
ESPERDE