

Zucchini spaghetti mit Bolognesesauce

Zeit: ca.30 Min. Portionen: 6 Rezeptnr.: 0188

Zutaten:

3 Zucchini
1 Zwiebel
500 g Rinderhack (Fettarm)
1 Knoblauchzehe
1 Rote Paprika
Paprika Edelsüß
Salz (grobes)
Pfeffer
Ital. Kräuter
2 Dosen geschälte Tomaten
(man kann auch gleich
passierte Tomaten nehmen)
Gemüsespiralschneider



Zubereitung:

Zucchini mit dem Gemüsespiralschneider zu Spaghetti schneiden und ca. 3-4 Min. im Wasserdampf garen (nicht zu lange! Sie müssen bissfest sein!) In einem Topf das Hackfleisch anbraten und die in Würfel geschnittene Zwiebel hineingeben. Den Knoblauch dazu pressen. Die geschälten Tomaten in einem Behälter pürieren. Diese dann mit in den Topf geben. Das ganze nun einköcheln lassen. Nun die Paprika waschen und in kleine bis mittlere Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Das ganze nun ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und den Italienischen Kräutern abschmecken.
Wer es schärfer mag gibt noch ein paar Chilliflocken dazu.

Zucchini spaghetti mit Bolognesesauce