Coodles mit Spaghetti

Leckeres, vegetarisches Pastagericht

In letzter Zeit hat Petra von Chili und Ciabatta desöfteren Zoodles zubereitet. In Anlehung an das Wort „Noodles“, aber eben Zoodles. Feine, mit einem Julienneschäler geschälte Zucchinistreifen.

Ich bereite dies auch einmal zu, aber verwende Coodles. In gleich doppelter Anlehnung an die Wörter Cucumbers (für Gurken) und Carrots (für Wurzeln).

Das Innere der Salatgurken lässt sich schwer mit einem Julienneschäler schneiden. Ich verwende deshalb zwei Salatgurken. Und für etwas Farbenfrohheit verwende ich noch eine Wurzel.

Dem Ganzen gebe ich eine Weißwein-Sahne-Sauce. Die auch etwas Paprikapulver verträgt.

Dies ist ein vegetarisches Gericht. Lässt man die Sahne weg und bereitet eine reine Weißwein-Sauce zu, hat man sogar ein

veganes Gericht.

Als Pasta probiere ich diesmal Ballaststoff-Spaghetti. Laut Packungshinweis enthält sie einen Ballaststoff der Chicoréewurzel.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Mini-Salatgurken
- 1 Wurzel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 125 g Ballaststoff-Spaghetti
- etwas Petersilie
- süßes Paprikapulver
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Wurzel putzen, schälen und mit dem Julienneschäler in feine Streifen schneiden. Gurken putzen und jeweils die Schale und das feste Äußere mit dem Julienneschäler in feine Streifen schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Juliennestreifen dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt einige Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Spagehtti in einen tiefen Nudelteller geben. Juliennestreifen darüber geben und die Sauce darüber verteilen. Mit etwas

kleingeschnittener, frischer Petersilie garnieren.