ALNATURA
Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

One-Pot-Rotweinpasta mit Zucchini-Spiralen

Zutaten Für 4 Portionen

- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 große Zucchini (300 g)
- 125 g Alnatura Parmigiano Reggiano (am Stück)
- 2 EL Alnatura Olivenöl
- 0,75 l Alnatura Edition Merlot
- 1/2 TL Alnatura Meersalz
- 300 g Alnatura Dinkel-Vollkorn-Spaghetti
- Alnatura Schwarzer Pfeffer gemahlen

Zubereitung: 15 Min. + 10 Min. Kochzeit

1. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Knoblauch sehr fein hacken, Zwiebeln fein würfeln. Zucchini waschen und mit dem Spiralschneider zu dünnen Gemüse-Spaghetti drehen. 50 g Parmesan mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln, den Rest fein reiben.

2. Öl in einem hohen Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin 2 Min. unter Rühren glasig dünsten, mit Rotwein ablöschen und diesen aufkochen lassen. Salz und Spaghetti zugeben und bei offenem Deckel und mittlerer Hitze 10 Min. unter gelegentlichem Rühren bissfest garen.

3. Topf vom Herd nehmen und fein geriebenen Parmesan unterrühren. Die Nudeln mit den Zucchini-Spaghetti auf 4 Tellern anrichten und mit Pfeffer und Parmesan-Spänen bestreut servieren.

Tipp:

Für eine alkoholfreie Variante anstelle des Weins eine Mischung aus ½ Liter Alnatura Gemüsesaft und ¼ Liter Gemüsebrühe verwenden.

Herausgeber: Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Darmstädter Straße 63, D-64404 Bickenbach | 01/19