

ZOODELS mit TOMATENSAUCE

Low carb – einfach - schnell

Zutaten:

- 1 Zucchini (ca. 300g)
- 1 kleine Zwiebel (ca. 30g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4-5 Champignon
- 1 EL BIO-Olivenöl
- ½ Dose passierte Tomaten
- Italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer, Chili



Zubereitung:

- Zucchini mit einem Spiralschneider in „Nudeln“ oder mit einem Sparschäler in schmale Streifen schneiden
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken
- Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten
- Champignons und Knoblauch dazugeben und unter wenden andünsten
- Tomaten und bei Bedarf etwas Wasser dazu geben und aufkochen lassen
- Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken
- Die „Zoodles“ in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl ein paar Minuten andünsten
- Mit der Tomatensauce vorsichtig vermengen und sofort servieren
- Mit frischen Kräutern bestreuen

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!