

Zoodles mit spicy Fleischbällchen in Tomatensauce



Die trendige Low-Carb-Alternative zu Spaghetti: Zucchini-Noodles, besser bekannt als «Zoodles»! Wir kombinieren sie mit würzigen Fleischbällchen an einer einfachen Tomatensauce. Zoodles sind ja gerade super-trendy und werden vor allem von Leuten geliebt, die entweder Gluten nicht vertragen oder die schlicht leichter essen wollen.

Und jetzt festhalten: Spaghetti haben zehn(!) Mal mehr Kohlenhydrate als Zucchini! Ab und an einen guten Teller Pasta – den sollte man sich einfach gönnen – aber wenn man gerade an der Figur schleift, dann sind Zoodles eine geniale Alternative. Ganz wichtig: Zoodles immer mit einer würzigen Sauce und einem dritten Element zubereiten. Also nicht nur Zuccettinudeln und Sauce servieren, sondern zusätzlich mit Fleisch, Räuchertofu, Seitan etc. Zum einen ergibt sich so eine interessantere Konsistenz (Zoodles sind nicht ganz so knackig wie Pasta), zum anderen machen die Nudeln nicht wirklich satt. Um die langen Gemüseschlangen hinzukriegen benötigt man ein spezielles Gerät.

Wir haben unseres von Betty Bossi, es gibt sie mittlerweile aber auch in Küchenfachgeschäften oder auf Onlineportalen zu kaufen. E Guete!

- 1 kg Zucchini
- 350 g Rindshackfleisch
- 2 EL Paniermehl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Ei
- 1 Dose Pelati
- 150g Cherrytomaten, evtl. halbiert
- 1 rote Peperoni, in kleine Stücke geschnitten
- Ordentlich Peperoncini (je nach gewünschter Schärfe)
- Frischer Thymian, Blättchen abgezupft (nur diese verwenden)
- Olivenöl
- Süßes Paprikapulver
- Salz & Pfeffer
- Frischer Basilikum

1. Hackfleisch mit Paniermehl, Ei, Peperoncini, Thymian, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen
2. Mittelhochgroße Kugeln aus der Masse formen und in einer Bratpfanne auf allen Seiten anbraten, danach zur Seite stellen
3. Die gehackte Zwiebel in einer Bratpfanne mit etwas Olivenöl andünsten, bis sie glasig wird
4. Cherrytomaten und Pelati begeben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Das Ganze mindestens eine halbe Stunde bei geschlossenem Deckel köcheln lassen
5. Die Fleischbällchen dazugeben und bei kleiner Hitze in der Sauce ziehen lassen
6. Jetzt mit dem Zoodlemaker die Zucchini zu Zoodles verarbeiten und die Sauce abschmecken
7. Zoodles ca. 1 Minute in einer Bratpfanne erhitzen 8. Ganz zum Schluss Zoodles mit Sauce und Fleischbällchen servieren

Dieses Rezept lässt sich selbstverständlich auch mit normalen Spaghetti zubereiten. Die Fleischbällchenmasse kann ausserdem mit verschiedenen Gewürzen oder Kräutern verfeinert werden.