



Low-Carb-Zucchini-Nudeln alla Puttanesca



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	3 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Cherrytomaten	500 g
Kapern	2 EL
Oliven, schwarz	200 g
Basilikum, frisch	10 g
Mozzarella	1 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Pastagewürz	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, feine Reibe

1. Zucchini waschen, mit einem Sparschäler längs feine Scheiben schälen, diese übereinanderlegen und längs in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen, mit einem Sparschäler etwa 5 cm Schale abziehen, halbieren und Saft auspressen. Tomaten waschen. Kapern und Oliven in ein Sieb abgießen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Mozzarella in grobe Stücke zupfen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe mit 4 EL Öl erhitzen. Knoblauch und Zitronenschale darin ca. 3 Min. erhitzen. Zitronenschale aus der Pfanne nehmen, Tomaten zugeben und ca. 5 Min. durchschwenken. Zucchini-Nudeln zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Kapern und Oliven in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Pastagewürz würzen. Mit Zitronensaft abschmecken.
3. Zucchini-Nudeln alla puttanesca auf Tellern anrichten. Mit Basilikum und Mozzarella bestreut servieren.

Guten Appetit!

Info: Traditionell wird die Pasta alla puttanesca mit Sardellen zubereitet. Für die vegetarische Variante haben wir hier darauf verzichtet.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	284 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	20 g