Artikel vom 02.01.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 22:03 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/zucchini-spaghetti-bolognese

Zucchini-Spaghetti-Bolognese



Foto: Karin Schieban

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Zucchini

400 g Putenhackfleisch

200 g Mohrrüben

1 Paprika

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Dosen stückige Tomaten

2 TL gekörnte Brühe

1 TL Paprikapulver

1 TL Oregano

1 TL Basilikum

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini mithilfe eines Spiralschneiders oder Gemüseschälers zu feinen Nudeln verarbeiten. Anschließend in einem Sieb leicht salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen, damit überschüssige Flüssigkeit austreten kann. Danach das Wasser abgießen und die Zucchininudeln sorgfältig mit einem Küchentuch trocken tupfen.

Währenddessen die Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, die Paprika in kleine Stücke schneiden und die Möhren fein raspeln.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, anschließend das Putenhackfleisch zugeben und kräftig anbraten. Möhren und Paprika hinzufügen und alles zusammen einige Minuten weiterdünsten. Die stückigen Tomaten sowie gekörnte Brühe, Paprikapulver, Oregano und Basilikum einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis sie eine sämige Konsistenz erreicht und die Aromen harmonisch ineinander übergegangen sind. Zum Servieren die vorbereiteten Zucchininudeln auf Tellern anrichten und großzügig mit der heißen Bolognese übergießen.

Karin Schieban