

Pasta al Limone mit Zucchini

Dieses Pasta al Limone mit Zucchini-Rezept kommt mit gut verfügbaren Zutaten aus und bietet trotzdem deutlich mehr als eine schnelle Notlösung. Der wichtigste Kniff ist die Sauce: Sie soll die Pasta umhüllen statt daneben zu liegen. Etwas Kochwasser hilft dabei, Fett, Würze und Stärke zu einer sämigen Emulsion zu verbinden. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 35 Min. | 14 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g Spaghetti
- 2 Zucchini
- 200 ml Soja-Cuisine (oder Hafer-Cuisine)
- 2 Bio-Zitronen (Saft & Schale)
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g veganer Parmesan
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 01 Pasta nach Packung kochen.
- 02 Zucchini in feine Streifen hobeln, kurz in Olivenöl anbraten.
- 03 Knoblauch zugeben, mit Zitronensaft, -abrieb und Cuisine ablöschen.
- 04 Pasta untermischen, mit Parmesan bestreuen und sorgfältig abschmecken.