



ZUCCHINI-THYMIAN-PASTA

Für 2 Personen:

1 Zucchini à ca. 300 g
250 g Spaghetti, bei Bedarf
glutenfrei
4 EL Olivenöl plus 1 EL zum
Abschmecken
2 Knoblauchzehen, geschält und
klein gehackt
3 TL frische Thymianblättchen
abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Zitrone
ca. 1 TL Salz
1 Prise Chili
1/2–1 EL frisch gepresster
Zitronensaft (alternativ:
Weißwein)
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zeitaufwand:

ca. 20 Minuten

Zucchini entweder mit einem Spiralschneider oder mit einem Spargelschäler in lange Streifen bzw. Nudeln schneiden.

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen und gehackten Knoblauch und Thymianblättchen kurz darin schwenken, aber nicht braun werden lassen. Abgeriebene Zitronenschale, Salz, Chili, etwas Zitronensaft und die Zucchiniestreifen hinzufügen und unter Rühren 2–3 Minuten leicht anbraten, so dass die Zucchini etwas weicher werden, aber nicht in sich zusammen fallen.

Die Spaghetti abgießen und in die Pfanne zu den restlichen Zutaten geben und alles miteinander vermischen. Mit einem weiteren EL Olivenöl und gegebenenfalls etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und direkt servieren.