

Überbackene Zucchini-Nudeln mit Spinat und Tomaten

Kennt ihr schon den neuesten Kochtrend? Low-Carb-Nudeln aus Gemüse! Ich hab's ausprobiert und bin von dieser Auflaufvariante aus Zucchini-Spaghetti mit drei Käsesorten, Tomaten und Spinat begeistert.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 2 kleinere Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 kleine rote Zwiebel
- 400 g Pizzatomen in der Dose
- Salz und Pfeffer
- 5 Basilikumblätter

Für die Käsemasse:

- 250 g TK-Blattspinat, aufgetaut
- 40 g geriebener Parmesan
- 200 g Hüttenkäse
- 1 Kugel Mozzarella, fein gewürfelt
- 1 kleines Ei



So geht's:

Zuerst stellt ihr aus den Zucchini die Spaghetti her. Ich nehme dafür eine grobe Reibe und schiebe die Zucchini längs mit möglichst langen, festen Strichen über die Raspel. Es sollen möglichst lange Streifen herauskommen. Passt dabei auf eure Finger auf, damit ihr sie, wenn die Zucchini kleiner wird, nicht mitraspelt! Am besten schneidet ihr die Reste mit dem Messer in dünne Streifen.

Nun sind Zwiebel und Knoblauch dran. Die Zwiebel werden gewürfelt und der Knoblauch ganz klein geschnitten. In einer beschichteten Pfanne dünstet ihr beides mit den Chiliflocken bei mittlerer Hitze leicht an. Dann rührt ihr die Pizzatomen unter und würzt die Soße mit Salz und Pfeffer. Für etwa 15 Minuten lasst ihr sie einkochen und gebt erst dann den gehackten Basilikum hinzu.

Während die Soße köchelt, gebt ihr den Spinat in einen Topf und bringt ihn für etwa 2 Minuten zum Kochen. Außerdem verrührt ihr alle vier Zutaten (nur 2 Esslöffel der Mozzarella-Stücke stellt ihr beiseite) für die Käsemasse und würzt sie mit Salz und Pfeffer. Anschließend hebt ihr den gekochten Spinat unter.

Jetzt heizt ihr den Backofen auf 200 Grad Celsius vor und schichtet alle Zutaten in die Auflaufform:

- 1 die Hälfte der Tomatensoße, sie soll den Boden komplett bedecken
- 2 die Zucchini-Spaghetti
- 3 drei Viertel der Käse-Spinat-Masse
- 4 die zweite Hälfte der Tomatensoße
- 5 die übrige Käsemasse
- 6 die 2 Esslöffel Mozzarella-Würfel

Jetzt kommt noch frisch gemahlener Pfeffer auf den Käse und die Form geht für etwa 15 Minuten in den Ofen. Fertig ist der leckere Low-Carb-Spaghetti-Auflauf.

Info:

Dies ist ein tolles Rezept für die kohlehydratarme Ernährung. Der Auflauf macht dank den drei Käsesorten richtig satt und schmeckt wirklich lecker. Ob die Zucchinistreifen wie echte Spaghetti schmecken oder nicht, darüber lässt sich vielleicht streiten. Auf jeden Fall fühlen sie sich dank der Fadenform fast genauso an und auch die Konsistenz ist ähnlich. Sie ersetzen die echten Nudeln also wunderbar. Und ganz nebenbei steckt der Auflauf dank Zucchini, Spinat und Tomaten voller Vitamine, wie Vitamin C, K und A, aber auch Kalium, Magnesium, Kalzium und Eisen. Und nicht zu vergessen, die ordentliche Portion Protein.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 493 kcal
- Protein: 44 g
- Kohlenhydrate: 19 g
- Fett: 25 g