Zucchini-Pasta mit Chorizo

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Mediterrane Fusion-Küche und das auch noch ohne Kohlenhydrate. Dieses Gericht geht schnell (vor allem, wenn man vorgeschnittene Zucchini-Spaghetti verwendet), schmeckt jedem und arbeitet gegen die Corona-Pfunde an. Wer mag, kann die Chorizowurst und auch den Parmesan weglassen, dann ist es auch noch vegetarisch bzw. vegan, dann nur nochmal kräftiger mit Aivar nachwürzen. Und optisch ist dieses Gericht sowieso der absolute Hingucker.

■ Zutaten **Portionen: 2**

500 g	Zucchinispaghetti (oder 3 Zucchini)
200 g	Chorizo am Stück
2	rote Paprika
4 EL	Aivar (z. B. von Pelagonia)
Je 1	Zwiebel und 1 Knoblauchzehe
Etwas	Salz, Pfeffer und Olivenöl
Etwas	Parmesankäse (gerieben)

Zubereitung: So wird's gemacht

■ Die **Zucchini** mit einem Spiralschneider (s. unten) in Spaghettiform schneiden, wenn man keine vorgeschnittenen Zucchini-Spaghetti bekommen hat.

■ **Paprika** waschen, putzen und in kleine Würfelchen schneiden. **Zwiebel** in dünne Scheiben schneiden, den **Knoblauch** sehr fein hacken.

■ **Chorizo-Wurst** in Scheiben schneiden, die Wurstpelle vorher entfernen.

■ **Olivenöl** in einer großen Pfanne erhitzen und **Zwiebeln und Knoblauch** darin andünsten. Die Paprikawürfel dazugeben, kurz anbraten.

■ Die **Chorizo-Stücke** dazugeben, ebenfalls anbraten. Vorsicht: Die verbrennen schnell, nicht mit zu viel Hitze arbeiten.

■ 4 EL **Aivar** (auch Ajvar geschrieben) einrühren.

■ Die **Zucchini-Spaghetti** zur Soße in die Pfanne geben und vorsichtig unterheben. Das Ganze ca. zwei bis drei Minuten braten.

■ Anschließend mit **Salz und Pfeffer** kräftig würzen, wer mag, kann auch noch **Chilipulver** drangeben, wenn man mehr Schärfe ins Spiel bringen will.

■ Den **Parmesan** reiben. Zucchini-Spaghetti auf Teller verteilen und mit dem Parmesankäse bestreuen.

■ Das Rezept lässt sich auch mit **Möhren- oder Kürbisspaghetti** zubereiten, Möhren brauchen aber einer etwas längere Garzeit und eventuell noch etwas Wasser als Zugabe.

Das Küchen-Lexikon

Gemüse richtig in Form bringen



Mehr Gemüse essen, wer will das nicht? Wenn man Gemüse zum Beispiel als Pasta-Ersatz nutzt, ist das kein Problem und man spart auch noch mächtig Kohlenhydrate. Praktisch, gerade in Zeiten, in denen man im Homeoffice oft mehr herumsitzt und Hartweizenpasta nur Energie liefert, die man so gerade gar nicht verbraucht. Vorgeschnittene Gemüsepasta gibt es zwar auch, wer aber öfter auf den Low-Carb-Trend aufspringen möchte, der sollte sich einen Spiralschneider zulegen (z.B. von Gefu Spirelli 2.0 für ca. 19 Euro, Foto).

Damit kann man einfach und schnell Möhren, Zucchini, Kürbisse, Gurken, Rote Bete, Radieschen, Rettich, Kohlrabi und Co. in Pasta-Alternativen verwandeln. Die meisten Modelle sehen aus wie ein Anspitzer für Bleistifte – und funktionieren auch so. Es gibt auch welche mit elektrischem Antrieb, nötig ist der aber nicht wirklich. Die Gemüsestreifen und -spiralen lassen sich auch gut für Salate oder Pfannengerichte nutzen.

Fotos: Getty Images/iStockphoto; Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte