

SPAGHETTI MIT HACKFLEISCH-ZUCCHINISAUCE

SPAGHETTI MIT HACKFLEISCH-ZUCCHINISAUCE

Seit ich mit WeightWatchers* Punkte zähle gibt es bei uns tatsächlich etwas seltener Nudeln - nicht weil ich sie weniger gerne esse oder essen dürfte, aber das Ganze ist ja eine bewusste Ernährungsumstellung und in den letzten zwei Jahren habe ich es mir doch ganz schön angewöhnt eine Pasta einfach nur deshalb zu machen weil die Rezepte fast immer schnell gezaubert sind und ich eigentlich immer Zutaten für ein leckeres Nudelgericht im Haus habe. Bequem halt, aber leider auch oft sehr gehaltvoll. Das ist dann auch entsprechend auf die Hüfte gegangen, was natürlich nicht zuletzt auch an meiner großen Pastaliebe in Kombination mit großen Pastatellern lag - ihr wisst schon was ich meine. Wie dem auch sei, für diese leckeren Vollkorn Spaghetti mit Hackfleisch-Zucchini Sauce habe ich Tartar verwendet und ganz viel frische Zucchini aus eigener Ernte in die Sauce gegeben. Dazu noch ein paar Dosentomaten, ein kleiner Klecks Joghurt und etwas Knoblauch - schon steht diese extrem leckere und sommerlich frische Pasta auf dem Tisch!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

120g Vollkornspaghetti (bei WW Portionsgröße) / 240g für zwei hungrige Personen

200g Rindertartar

1 TL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

3-4 Zweige Oregano

400g Zucchini

100g (fettarmer) Joghurt

Pfeffer & Salz

1/2 TL scharfes Paprikapulver

1/2 TL Garam Masala

200g Pizzatomaten

ZUBEREITUNG:

Für die Spaghetti einen Topf Salzwasser zum kochen bringen. Gleichzeitig das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bröselig anbraten. Die Pasta ins kochende Salzwasser geben und nach Packungsanleitung al dente kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und beides zum Hackfleisch geben. Das Fleisch mit dem Garam Masala würzen. Die Zucchini der Länge nach vierteln, die Kerne entfernen und die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse kurz mit anschwitzen und dann die Pizzatomaten untermengen.

Eine Tasse Nudelwasser in die Sauce geben und die Tomatensauce kräftig mit Pfeffer, Salz und Paprika abschmecken. Die Hitze reduzieren und den fein gehackten Oregano und den Joghurt einrühren.

Die Pasta abgießen und auf zwei passende Teller verteilen. Die Sauce darüber geben und die Spaghetti mit Hackfleisch-Zucchini-Sauce sofort servieren.

Sommerlich leicht und super lecker!



© katha-kocht!