



Zucchini spaghetti

Zutaten für 1 Person

1 große Zucchini

Kirschtomaten nach Belieben

150g Hühnchen oder Garnelen

1 El Kräuterfrischkäse (Bresso oder Philadelphia)

Zubereitung:

Hühnchen oder Garnelen in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl anbraten und an die Seite stellen. Dann die Zucchini mit einem Sparschäler oder Spiralschneider schneiden. Etwas Kokos- oder Olivenöl erhitzen und die Zucchinistreifen darin garen. Evt. etwas Wasser nachgießen. Wenn die Zucchinistreifen weich sind, den Frischkäse hinzufügen und glatt rühren. Zum Schluss die Kirschtomaten dazu und mit Fleisch / Garnelen nochmals kurz aufkochen lassen.

Wer mag mit etwas Parmesan bestreuen und mit Pfeffer, Kräutern oder Chilli würzen.

Guten Appetit!