

SPAGHETTI IN ERDNUSSSOSSE



Zutaten 1 Person:

- ✓ 100g Vollkornspaghetti
- ✓ 80 ml Brühe
- ✓ 1 EL Erdnussbutter
- ✓ 120 g grüne Zucchini
- ✓ 120 g gelbe Zucchini
- ✓ Salz & Pfeffer

© Stephanie Natalie

Zubereitung:

1. Spaghetti abkochen.
2. In 80 ml heißes Wasser, 1 TL Suppenpulver einrühren, anschließend die Erdnussbutter.
3. Zucchini in kleine Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit etwas Chili würzen.
4. Die abgekochten Spaghetti in eine Pfanne geben und die Erdnusssoße drunter mischen und alles zusammen erwärmen.
5. Spaghetti nun in einem Teller anrichten und mit dem Gemüse toppen.

Nährwerte: ca. 500 kcal pro Portion.