

Zucchini-nudeln mit Tomaten-Kapern- Mandelcreme und Artischocken (vegan)



Seit ich meinen Spiralschneider besitze und ein Buch von Attila Hildmann stehe ich total auf Zucchini-nudeln. Sie sind perfekt im Sommer! Leicht, kalorienlos und spannend anders kann man sich mit ihnen vollfuttern und da sie wie Pasta auch recht neutral im Geschmack sind, kann man beliebige Soßen dazu machen.

Da ich zurzeit umziehe und natürlich versuche, Reste im Kühlschrank aufzubrauchen, gab es diese Woche noch einmal eine Nudel- Kreation. Ich hoffe, sie schmeckt euch oder inspiriert euch, in euren Kühlschrank zu schauen und ein bisschen auszuprobieren, was man schnell und einfach zu einem leckeren Essen zusammen werfen kann.

Dieses Rezept hier geht jedenfalls auch noch ruck zuck –

perfekt wenn man nur kurz Nahrung braucht, um weitere Kisten mit Krams voll stopfen zu können (unglaublich, was man alles besitzt!).

=)

Zutaten für 1 Portion:

2 Zucchini

4- 6 Tomaten

1- 2 Knoblauchzehen

1 EL Kapern

Salz, Pfeffer, Chili, Rosmarin, Thymian

1 EL Mandelmus

1- 2 TL Tomatenmark

2- 3 Artischockenherzen, in Öl und Kräuter eingelegt



Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. In einem Topf ohne Wasser oder Fett kurz bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie „al dente“ sind, also noch knackig, aber nicht mehr ganz roh.

Die Tomaten waschen, in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl andünsten. Knoblauch und Kapern hacken und dazu geben. Alles offen köcheln lassen, bis die Tomaten sämig- cremig werden. Dann Tomatenmark und Mandelmus einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Über die Zuccininudeln geben, vermengen und die in Spalten

geschnittenen Artischocken darüber geben.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr genießt entspannt die Sommerzeit mit WM, Grillfesten und Badeausflügen! Ein paar Tage wird es bei mir noch recht stressig sein und dann werde ich noch wochenlang in halb leerer Wohnung zwischen Kisten leben, bis meine Möbel eintrudeln. Aber es wird immerhin wieder ruhiger und dann kann ich sicher auch wieder mehr genießen und produzieren. =)

Euch wünsche ich eine genussvolle und entspannte(re) Zeit!
eure Judith

**Schnelle Pasta „Puttanesca“
mit Oliven, Kapern, Tofu und
Rucola (vegetarisch/ vegan)**



Leider finde ich sie viel zu selten auf Karten italienischer Restaurants: die *Pasta alla puttanesca*, also nach Hurenart. Das Rezept aus Süditalien verwendet normalerweise Oliven, Kapern und Sardellen, um eine einfache Tomatensoße herzhaft aufzupeppen und ich liebe diese Verbindung starker Aromen des einfach und schnell zuzubereitenden Gerichts.

Heute gab es bei mir eine Kreation, die Norden und Süden zusammenführt, genauer gesagt Bolognas Pasta Bolognese mit der Pasta Puttanesca. Geht genauso schnell, ist genauso lecker und macht Lust auf Italienurlaub! Ich nenne sie Puttanese. =)

Ihr könnt sie wie ich vegetarisch/ vegan machen mit mediterranem oder geräuchertem Tofu, aber auch mit Hackfleisch. Die Zubereitung bleibt die gleiche, nur muss es mit Fleisch etwas länger köcheln.

Zutaten für 2 Personen:

Ca 200- 300 g Pasta, am besten Spaghetti
170 g Tofu, fein gehackt
1 EL Tomatenmark
1 gehackte Zwiebel
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Dose Tomatenstücke
10 Oliven ohne Stein, grob gehackt
2 gehäufte TL Kapern, grob gehackt
Pfeffer, Chili

frischer Rucola nach Belieben zum Untermischen (und dazu essen)

Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl andünsten, Tofu dazugeben und braten.

Tomatenmark kurz mitrösten, dann die Tomaten dazu gießen und die Oliven, Kapern und Gewürze dazugeben. Kurz erhitzen, dann ausdrehen. Mit Pfeffer und Chili abschmecken.

(Da Kapern und Oliven meist sehr gesalzen sind und auch im mediterranen Tofu schon Salz ist, gebe ich keines in die Soße.)

Die Nudeln nach Anweisung *al dente* (bissfest) kochen, abgießen und mit der Soße mischen.

Rucola klein rupfen und darunter mischen und/ oder einen kleinen Rucola als Beilage essen.



Ich wünsche euch eine genussreiche (Mahl)Zeit, ihr Lieben!

Buon appetito!

eure Judith