

# Zucchini-Spaghetti alla bolognese mit gerösteten Cashewkernen

 [happy-mahlzeit.com/2021/12/23/zucchini-spaghetti-alla-bolognese-mit-geroesteten-cashewkernen](https://happy-mahlzeit.com/2021/12/23/zucchini-spaghetti-alla-bolognese-mit-geroesteten-cashewkernen)

## Zutaten für 2 Personen

### Für die Zucchini-Nudeln:

2 Zucchini

### Für die Sauce:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 400 g fein gehackte Tomaten
- 200 g passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Cashewkerne
- 1 EL Olivenöl
- Chilipulver
- Salz
- Pfeffer

### Für die Garnitur:

- 40 g Cashewkerne
- ¼ Bund Basilikum

## Zubereitung:

Für die Sauce die Zwiebel abziehen und fein hacken. Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Zwiebeln mit Karotten in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 5 Minuten stark anbraten. Hackfleisch dazugeben und mitkochen. Knoblauch abziehen, fein hacken und zum Fleisch geben. Gehackte und passierte Tomaten hinzugeben, köcheln lassen und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cashewkerne fein hacken, anrösten und untermischen.

Die Zucchini waschen, trocknen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti-ähnliche Streifen schneiden. Zucchini-Spaghetti in einem Topf mit heißem Wasser kurz blanchieren und auf Tellern drapieren.

Für die Garnitur Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten.

Die Zucchini-Spaghetti alla bolognese mit gerösteten Cashewkernen auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Mona Li

Quelle: Die Küchenschlacht vom 12. Januar 2017

Episode: Hauptgang & Dessert