

# Kalorienreich, aber gut...

## Zucchini-Käse-Sauce für Spaghetti

### Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

### Schwierigkeit:

einfach

### Zutaten für 3-4 Personen:

- 2 Zucchini
- 500 ml Sahne/Obers
- 4 Zehen Knoblauch
- nach Belieben Käse verwenden, Sorten nach Verträglichkeit (z. B. junger Gouda, Mozzarella oder Feta)
- Pfeffer
- Salz (je nach Käse schon salzig genug)
- Öl zum Braten, z. B. Olivenöl

---

### Zubereitung:

Zucchini waschen – große Zucchini zusätzlich auch noch schälen – und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken (muss nicht durch die Knoblauchpresse gedrückt werden, da alles püriert wird).

Die Zucchini zusammen mit dem Knoblauch kurz in etwas Öl andünsten. Danach die Sahne hinzugeben und köcheln lassen bis die Zucchini schön weich gekocht ist.

Von der Herdplatte nehmen und pürieren. Dann den Käse in Würfel geschnitten dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Wieder auf die Herdplatte stellen und bei kleiner Flamme so lange ziehen lassen, bis der Käse geschmolzen ist.

Solange die Platte noch so heiß ist, dass die Sauce köchelt, sollte man dabeibleiben und umrühren, da der Käse sonst anbrennen kann.

Zum Schluss erneut abschmecken und über die warmen Spaghetti geben.

## **Tipp:**

So gekocht, handelt es sich bei dieser Sauce um eine ziemliche **Kalorienbombe**. Statt Sahne/Obers kann auch Milch bzw. Reis- oder Hafermilch verwendet werden. **Wer es also etwas leichter mag, kann wie folgt vorgehen:**

*Zucchini waschen – große Zucchini zusätzlich auch noch schälen – und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken (muss nicht durch die Knoblauchpresse gedrückt werden, da alles püriert wird).*

*Die Zucchini zusammen mit dem Knoblauch kurz in etwas Öl anbraten. Ca. 1 EL Dinkelmehl (dann ist es aber **nicht** mehr glutenfrei) in die Pfanne geben und sofort umrühren (Mehlschwitze). Sobald sich das Mehl mit dem Öl gebunden hat, mit einem Teil der Milch, alternativ auch mit Reis- oder Hafermilch, aufgießen. Achtung: Nicht die gesamte Milch auf einmal dazugeben. Durch die Mehlschwitze dickt die Sauce mit der Zeit an.*

*Auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen bis die Zucchini schön weich gekocht ist.*

Von der Herdplatte nehmen und pürrieren. Dann den Käse in Würfel geschnitten dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Wieder auf die Herdplatte stellen und bei kleiner Flamme so lange ziehen lassen bis der Käse geschmolzen ist.

Solange die Platte noch so heiß ist, dass die Sauce köchelt, sollte man dabeibleiben und umrühren, da der Käse sonst anbrennen kann.

Zum Schluss erneut abschmecken und über die warmen Spaghetti geben.

(So ähnlich entdeckt auf [chefkoch.de](http://chefkoch.de))

Hat's geschmeckt? Hinterlass doch einen Kommentar im Feld "Flaschenpost".

**Guten Appetit!**

**(c) Histamin-Pirat**