

Zoodles mit Champignon-Soße

Reicht für

2 Personen

Zutaten

2 Zucchini (zusammen ca. 500 g)
400 g braune Champignons
1 kleine rote Zwiebel
3 große Knoblauchzehen
250 ml trockener Weißwein (z. B. Grauburgunder)
1 Esslöffel Speisestärke
Petersilie oder Schnittlauch
Salz
Pfeffer
Rapsöl oder Sonnenblumenöl

Zubereitung

Die Zucchini mit einem Spiralschneider oder einem Spaarschäler in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zoodles 8 Minuten in der Mikrowelle garen.

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze mit den Zwiebeln und dem Knoblauch andünsten.

Die Speisestärke in den Wein einrühren und über die Pilze gießen. Mit Salz, Pfeffer und der Petersilie bzw. dem Schnittlauch abschmecken und die Soße einige Minuten lang einkochen lassen.