

Zucchini Makkaroni Pfanne

wobei die Zucchini vorher im Backofen gegrillt und entsprechend in Form gebracht werden. Die Bohnen mit den Makkaroni in der Pfanne gebraten, scharf gewürzt und mit einer Cashew Käsesoße verfeinert.

Alles auf den Zuchinscheiben angerichtet und mit Sprossen gepimpt. Kommt eher selten auf den Tisch. Aber wenn dann doch, immer ein Genuss für Auge und die Geschmacksnerven.

Zutaten 2 Personen

200 g frische grüne Bohnen, zur Not TK

200 g al dente gekochte Makkaroni

2 kleine Zucchini

Agavendicksaft

Sojasoße

Rauchsalz

Liquid Smoke

Paprikaflocken

Salz

Pfeffer

neutrales Öl

Cashew Käsesoße, oder ähnlich

Optional: Sprossen

<https://delvegan.food.blog/2024/05/20/zucchini-makkaroni-pfanne/>

Zubereitung

Die Zucchini waschen und mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Öl, Paprikaflocken, Salz, Pfeffer, Rauchgewürze oder Gewürze nach Wahl gut vermischen. Bei den Rauchgewürzen ein wenig aufpassen.

Die Zucchini Scheiben von beiden Seiten damit einstreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C backen. Sie sollten dabei nicht zu hart und kross werden. Dabei zur Hälfte der Zeit einmal wenden.

Die Scheiben kreuzweise über eine hohe, umgedrehte Tasse legen. Dabei jeweils mit Agavendicksaft und Sojasoße bestreichen. Mit Küchengarn am unteren Rand fixieren.

Nochmal in den Backofen geben und bis zum gewünschtem Bräunungsgrad grillen.

Auskühlen lassen, und vorsichtig von der Tasse ablösen. Wenn man Glück hat bleiben die Scheiben in Form. Mittig auf einen mit Sprossen bestreuten Teller setzen.

Die Bohnen auf gewünschte Länge brechen und in heißem Öl scharf anbraten. Ca. 5 Min. brutzeln lassen. Die Nudel zugeben und kurz mit anbraten. Nach Geschmack würzen. Die Käsesoße zugeben und erwärmen. Alles vorsichtig auf die Zucchini geben.