

## **CREMIGE ZUCCHINI-SPAGHETTI**

### **Bio-Zutaten:**

2 EL Olivenöl

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleine Zucchini

1/2 Becher Kräuter-Cremefraiche

80g Dinkel-Vollkornspaghetti (z.B. von ja! Natürlich)

1 TL Suppenwürze

Salz, Pfeffer

Basilikum

### **Zubereitung (Dauer ca. 14 Minuten):**

1. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und die Zucchini in kleine Würfel schneiden.
2. Die Spaghetti in einen Topf geben, mit dem heißen Wasser aufgießen, Salz hinzufügen und nach Packungsanleitung bissfest kochen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.
3. Die Zucchiniwürfel in die Pfanne geben, Suppenwürze hinzufügen und ca. 5 Minuten dünsten bis sie weich sind. Das Kräuter-Cremefraiche einrühren und mit Salz, Pfeffer und frischem Basilikum abschmecken. Die Nudeln abseihen, mit der Soße servieren und ein bisschen Flexibilität mit in den Nachmittag nehmen.