Bohnen-Bolognese mit Zucchini Nudeln (Zoodles)

Zutaten für 4 Portionen:

4 Zucchini

30 g Basilikum, frisch

4 Zehen Knoblauch

160 g Mini-Mozzarella

4 EL Tomatenmark

480 g schwarze Bohnen, Dose oder Glas

800 g Tomaten gestückelt

4 EL Olivenöl

2 EL Paprikapulver, edelsüß

200 ml Rotwein oder Gemüsebrühe

Zubereitung:

Knoblauch schälen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin 1-2 min braten.

Paprikapulver und Tomatenmark zugeben, mischen und kurz braten. Rotwein (Gemüsebrühe) und Tomaten 6 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Alternativ mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden. Schwarze Bohnen abschütten zur Sauce geben und nochmals 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zoddles in die Sauce geben und 2 Minuten ziehen lassen. Mozzarella in die Sauce geben. Basilikum Blätter abzupfen und auf die angerichteten Teller geben.

Guten Appetit