

Rigatoni mit geschmorter Zucchini & Chili

Rigatoni mit geschmorter Zucchini & Chili. Sommer auf dem Teller und definitiv die beste Antwort auf die Zucchinischwemme, die uns bald wieder heimsucht.



Vorbereitungszeit
10 Min.

Zubereitungszeit
20 Min.

Portionen: 4 Portionen Autor: Jörg

Zutaten

- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 3/4 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL Chiliflocken
- 750 g Zucchini
- 2 TL Salz
- 275 g Rigatoni
- 1/2 EL vegane Butter
- 1/2 Zitrone Saft ausgepresst

Außerdem

- 2 EL veganer Parmesan
- 15 g Basilikum Blätter gezupft

Anleitungen

1. Knoblauch mit der flachen Seite des Küchenmessers kräftig andrücken und schälen.
2 Zehen Knoblauch
2. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, die angedrückten Knoblauchzehen bei niedriger bis mittlerer Hitze 5 Minuten rösten, bis sie leicht braun und etwas weich geworden sind. Ab und zu umrühren. Auf keinen Fall zu dunkel werden lassen, sonst wird er bitter! Die Zehen zerfallen beim Schmoren von alleine, müssen also nicht gehackt werden.
2 EL Olivenöl
3. Fenchelsamen mahlen und zusammen mit den Chiliflocken zum Knoblauchöl geben.
3/4 TL Fenchelsamen, 1/2 TL Chiliflocken
4. Zucchini in etwa 3 mm dicke Scheiben oder Halbmonde schneiden. Mit in die Pfanne geben und mit Salz würzen. 20 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze schmoren, dabei ab und zu umrühren.

750 g Zucchini, 2 TL Salz

5. Pasta in etwa 1,5 l gut gesalzenem Wasser 15 Minuten (oder nach Packungsanweisung) kochen. Anschließend zusammen mit der veganen Butter zum Gemüse geben, mit Zitronensaft abschmecken und mit Parmesan und gezupftem Basilikum toppen.
275 g Rigatoni, 1/2 EL vegane Butter, 1/2 Zitrone, 2 EL veganer Parmesan, 15 g Basilikum