

# Zucchini-Spaghetti alla bolognese mit Cashewkernen

**Für zwei Personen**

**Für die Sauce:**

500 g Rinderhackfleisch	1 Zwiebel	2 Karotten
400g fein gehackte Tomaten	200 g passierte Tomaten	1 Knoblauchzehe
50 g Cashewkerne	1 EL Olivenöl	Chilipulver
Salz	Pfeffer	
<b>Für die Garnitur:</b>	40 g Cashewkerne	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum

**Für die Sauce:**

Zwiebel abziehen und fein hacken. Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Zwiebeln mit Karotten in einer Pfanne mit Olivenöl circa fünf Minuten stark anbraten. Hackfleisch dazugeben und mitkochen. Knoblauch abziehen, fein hacken und zum Fleisch geben. Gehackte und passierte Tomaten hinzugeben, köcheln lassen und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Cashewkerne fein hacken, anrösten und untermischen.

**Für die Zucchini-Nudeln:**

2 Zucchini waschen, trocknen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti-ähnliche Streifen schneiden. Zucchini-Spaghetti in einem Topf mit heißem Wasser kurz blanchieren und auf Tellern drapieren.

**Für die Garnitur:**

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten.

Die Zucchini-Spaghetti alla bolognese mit gerösteten Cashewkernen auf Tellern anrichten und servieren.

Mona Li am 12. Januar 2017