



Spaghetti alla Nerano – Spaghetti mit Zucchini

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Spaghetti alla Nerano

650 g Zucchini
Öl zum Frittieren und Braten
Salz, Pfeffer
20 ml Weißwein (alkoholfrei)
400 g Spaghetti
2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone, unbehandelt
Basilikum
50 g Parmesan, gerieben
150 g Provolone, gerieben

sowie

Salz
1 EL Mehl
1 Ei
Öl zum Frittieren und Braten
50 g Semmelbrösel

Zubereitung (35 Minuten, ohne Garzeiten):

Zucchini mit einem Sparschäler der Länge nach segmentweise schälen, sodass ein schönes Muster entsteht. Die Schale dabei aufheben. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und portionsweise in einem Topf mit ausreichend Öl bei etwa 165 Grad goldbraun frittieren. Anschließend auf Küchenpapier entfetten.

Die Zucchinischalen leicht salzen, das natürliche Zellwasser austreten lassen. Anschließend panieren, dafür in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden. Ebenfalls in Öl knusprig ausfrittieren, auf Küchenpapier entfetten.

Etwas mehr als die Hälfte der frittierten Zucchinischeiben in einen Mixbecher geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Pasta-Wasser und alkoholfreien Wein hinzugeben und pürieren. Die Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.

In Olivenöl geriebenen Knoblauch anschwitzen, mit Pfeffer würzen, Zitronenabrieb und Basilikum dazugeben und die restlichen frittierten Zucchinischeiben hinzufügen. Die noch tropfnassen Spaghetti und die Zucchinicreme dazugeben und unterschwenken. Parmesan und Provolone sowie eine Kelle Pasta-Wasser hinzufügen, erneut unterschwenken. Dann portionsweise anrichten und mit den frittierten Zucchinischalen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

743 kcal – 30 g Fett – 31 g Eiweiß – 86 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch. Provolone und Parmesan können tierisches Lab enthalten.