

Spaghetti mit Safran-Zucchini



Zutaten

1 dl Noilly Prat
1 Briefchen Safranpulver
1 Mokkalöffelchen Safranfäden
4 Zucchini, klein, ca. 400 g
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Tomaten, fest
0.5 Bund Basilikum
Salz
400 g Spaghetti
3 Esslöffel Olivenöl
1.5 dl Rahm
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für 4 Personen

Safran färbt die Zucchini nicht nur gelb, sondern verleiht ihnen auch ein feines Aroma. In diesem Rezept sind es sowohl gemahlener Safran wie auch die dekorativen Safranfäden; Letztere müssen unbedingt eingeweicht werden, damit sie ihr Aroma entwickeln können. Aber wichtig: Nicht zu viel dosieren, denn in zu grosser Menge schmeckt Safran bitter – lieber nachwürzen!

1 In einer kleinen Pfanne den Noilly Prat aufkochen. Das Safranpulver und die Safranfäden beifügen und beiseitestellen.

2 Die Enden der Zucchini entfernen. Die Zucchini ungeschält der Länge nach vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten, dabei schönes Grün in dünne Ringe schneiden, das Weisse hacken. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls hacken. Die Tomaten waagrecht halbieren, entkernen und klein würfeln. Das Basilikum in feine Streifen schneiden.

3 In einer grossen Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen. Die Spaghetti darin bissfest garen.

4 Inzwischen in einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Die Zucchini darin unter gelegentlichem Wenden etwa 2 Minuten anbraten. Dann die Frühlingszwiebeln – weiss und grün – sowie den Knoblauch beifügen und alles 1 weitere Minute braten. Tomaten und Safranflüssigkeit beifügen und alles ungedeckt noch 2–3 Minuten kräftig einkochen lassen. Zuletzt den Rahm und das Basilikum dazugeben, aufkochen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer würzen.

5 Die Spaghetti abschütten, gut abtropfen lassen, dann zu den Safran-Zucchini geben und alles sorgfältig mischen. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.