



Zucchini spaghetti mit Avocado-Basilikum-Crème & krossen Tofubällchen

Zutaten für 2 Portionen

Für die Zucchini pasta

- 900g grüne (und/oder gelbe) Zucchini | ca. 3 große Zucchini
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 3 Zweige frischer Thymian
- 1 TL Meersalz

Für die Pastasauce

- 1-2 EL Olivenöl
- 1 Topf frisches Basilikum | wahlweise ein großes Bund Basilikum
- 1 TL [Miso-Paste](#)* (*Amazon Affiliate-Link)
- Eine halbe Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Edelhefeflocken
- 1 TL Sojasoße
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Zedernkerne oder Pinienkerne
- Salz

Für die Tofubällchen

- Reichlich Pflanzenöl zum Ausbacken der Tofubällchen
- 1 Zwiebel | ca. 80 Gramm
- 200 g Tofu natur
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 6 EL Semmelbrösel + 3-4 EL Semmelbrösel zum Panieren | oder Paniermehl
- 1-2 EL Tomatenmark
- 1 TL (extra) scharfer Senf
- 2 TL Paprikapulver süß
- 0.5 TL Kreuzkümmel
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Etwas frischer Thymian
- Eine Prise Kräuter der Provence

Außerdem: Einen Spiralschneider oder eine Julienne-Reibe

Tipp: Spiralschneider sind ja schon eine tolle Sache. Im Handumdrehen kann man mit ihnen aus allen möglichen Gemüsearten nudelförmige Spiralen schneiden - ganz gleich ob aus Karotten, Zucchini, Kohlrabi oder Roter Bete. Das bereichert die vegane Küche ungemein. Für Zucchini nudeln benutze ich jedoch lieber eine Julienne-Reibe, welche die Zucchini in noch dünnere, wirklich hauchzarte Streifen schneidet. Die "Nudeln" werden dann nicht so lang, wie beim Spiralschneider, aber so zart und köstlich, das ich den Kauf einer solchen Reibe sehr empfehlen kann. [Julienne-Reiben sind online](#), in jedem gut sortierten Küchenfachgeschäft oder in großen Kaufhäusern/ Küchenbedarfsabteilungen erhältlich.

Zubereitung (35-40Minuten)

1. Zucchini waschen, Enden knapp abschneiden und mit einer Julienne-Reibe oder einem Spiralschneider zu feinen Nudeln verarbeiten. Das Kerngehäuse bleibt dabei zurück.
2. Zucchininudeln in eine Schüssel geben und mit frischem Zitronensaft, Olivenöl, ein paar Blättchen Thymian und einer Prise Meersalz marinieren. Zucchininudeln erstmal beiseite stellen und ziehen lassen.
3. Pinien- oder Zedernkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten und bereit stellen. Für die Pastasoße einen großen Bund Basilikum oder die Blätter eines klassischen "Basilikum-Topfes", so wie man ihn im Supermarkt erhält, in einen Mixer geben. Eine geschälte Avocadohälfte, eine Knoblauchzehe, Zitronensaft, 1 EL geröstete Pinien- oder Zedernkerne, etwas Miso-Paste, Sojasoße, Edelhefeflocken und eine kleine Prise Salz dazu geben und alles zu einer gleichmäßigen Soße pürieren. Mit Zitronensaft und Salz final abschmecken.
4. Dann bereite ich die Tofubällchen vor. Dafür eine Zwiebel schälen und würfeln. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit ein klein wenig Öl goldbraun anrösten. 200 g Naturtofu mit den Händen in eine Schüssel ganz fein zerbröseln und die angebratenen Zwiebeln zusammen mit dem Kichererbsenmehl, Tomatenmark, den Semmelbröseln und dem scharfen Senf hinzu geben. Die Zutaten mit den Händen zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Pfeffer und etwas Salz untermengen. Zu guter Letzt knete ich noch frische Thymianblättchen und eine Prise Kräuter der Provence in die Masse ein und forme zwischen den Handflächen kleine Bällchen.
5. Tipp: Beim Formen der Bällchen die Hände nicht nass machen. Denn dann werden die Bällchen zu feucht, kleben und bekommen eine matschige Oberfläche. Statt dessen die Bällchen mit trockenen Händen rollen. Bei Bedarf Hände zwischendurch nochmals waschen, abtrocknen und weitere Bällchen formen.
6. 3-4 EL Semmelbrösel auf einen Teller geben und die Bällchen darin rollen, so dass sie rundum paniert werden.
7. Die panierten Tofubällchen in einer Pfanne mit reichlich Pflanzenöl in einer Pfanne goldbraun und knusprig ausbacken bzw. anbraten.
8. Bei den marinierten Zucchininudeln wird in der Schüssel etwas Wasser ausgetreten sein. Dieses Wasser abgießen und die Zucchininudeln ganz vorsichtig etwas "ausdrücken" bzw. trocken tupfen. Zucchininudeln mit der Soße vermengen, bis sie schön cremig sind und sie anschließend auf Tellern in Form von "Nudelnestern" anrichten. Tofubällchen zur Zucchini pasta geben.
9. Die restlichen gerösteten Pinien- oder Zedernkerne mit ein klein wenig Edelhefe und einer guten Prise Salz in einem Mörser zerstoßen und als "Zedernkern-Parmesan" über die Pasta geben. Zucchini-Pasta mit Basilikum garniert und etwas Olivenöl beträufelt servieren. Wer mag gibt zusätzlich noch ein paar Spritzer Zitronensaft über das Gericht oder benutzt zum Beträufeln ein hochwertiges Olivenöl mit Zitrusaroma. Mit diesem Gericht gewinnt auch Ihr ganz sicher die Gaumen Eurer Gäste.

Zu diesem Rezept habe ich beim Foodblog-Wettbewerb einen fruchtig-frischen Birnen-Ingwer-Smoothie mit Minze serviert. Da ich mit diesem Rezept in der finalen Runde des Keimling Foodblog Awards die Jury überzeugen konnte, möchte ich Euch natürlich das Gewinnerfoto nicht vorenthalten. Ich möchte mich in diesem Zuge auch bei Euch allen - meinen Fans, Lesern, Gästen, Kritikern und Freunden - ganz, ganz herzlich bedanken. Ihr seid es, die mich inspirieren, anspornen und zu Hochform auflaufen lassen. Ohne Eure Unterstützung, Euren Ansporn und Eure "Klicks" in der Vorrunde und im ganzen Vorfeld des finalen Kochwettbewerbs, wäre das nicht möglich gewesen. Ihr wisst nicht, wie viel mir der Austausch mit Euch bedeutet und wie sehr ich Eure Unterstützung, Zeit und Euer Interesse zu schätzen weiß. VIELEN HERZLICHEN DANK, Eure Lea