Zucchinispiralen mit Thunfisch

Zutaten (2 Personen):
- 2 mittelgroße Zucchini (á ca. 300 g)
- 20 g Parmesan (gerieben)
- 1 Dose Thunfisch in Öl
- 4 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:
Die Zucchini waschen, von Stielansatz sowie Spitze befreien und mit Hilfe eines Spiralschneiders in lange Spiralen verarbeiten.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchinispiralen hinzugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Knoblauchzehen durch eine Knoblauchpresse drücken und zu den Zucchini geben.

Thunfisch abgießen, in Stücke zerbröseln und unter die Zucchinispiralen heben. Diese kräftig mit Salz sowie Pfeffer würzen und weitergaren bis sie "aldente" sind.

Die Spiralen auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Nährwertangaben: 414 kcal p.P, 8 KH p.P.