



Torchiette mit Garnelen

in leichter Tomaten-Zitronen-Sauce



20-30min



3-4 Personen

Du liebst es, wenn Genuss und schnelle Küche kein Widerspruch sind? Das verstehen wir gut und haben hier das perfekte Abendessen für dich und deine Lieben: eine feine italienische Nudelpfanne mit saftigen Garnelen, die mit einer leichten, zitronigen Sauce mit Peperoni und Petersilie alle Kriterien aufs Köstlichste erfüllt!

- 500g Torchiette ¹
- 2 unbehandelte Zitronen
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Peperoni
- 2 Packungen Garnelen ²
- 3 Tomaten
- 10g Petersilie
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- Salz
- Olivenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 724kcal, Fett 20.5g,
Kohlenhydrate 99.3g, Eiweiß 35.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



4. Tomaten vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln. Das **Kerngehäuse** entfernen, aber aufbewahren. Das **Tomatenfruchtfleisch** in feine Streifen schneiden. Das **Kerngehäuse** mit **Zitronensaft nach Geschmack** und 2EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz abschmecken.



2. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Zitronenschale**, dem **Knoblauch**, der **Peperoni** sowie 3EL Olivenöl vermengen.



5. Petersilie schneiden

Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein schneiden. Den **Käse** fein reiben.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Garnelen samt Marinade** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Mit den **pürierten Tomaten** ablöschen und die **Tomatenstreifen** unterrühren. Nun vorsichtig die **Pasta** unterheben und nach Belieben mit Salz und dem **restlichen Zitronensaft** abschmecken, dabei gut umrühren. Die **Pasta** mit dem geriebenen **Käse** und der **Petersilie** garniert servieren.