



## Schnelle Garnelen-Spaghetti

mit Kirschtomaten und Zucchini



ca. 30min



3-4 Personen

Beim Kochen besteht die Eleganz des Müßiggangs in der raffinierten Auswahl deiner Zutaten. Denn hier ist weniger mehr: Die simple Kombination von frischer Zitrone, Petersilie, Knoblauch und Chili ist einfach unschlagbar. Dazu pinke, saftige Garnelen mit fruchtigen Kirschtomaten, die im Mund so herrlich zerplatzen, und milde Zucchini – so sieht entspannte Küche auf hohem Geschmacksniveau aus.



- 500g Vollkornspaghetti <sup>1</sup>
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut <sup>2</sup>
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 500g Kirschtomaten
- 2 Zucchini
- 20g Petersilie

- 6EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 794kcal, Fett 25.1g,  
Kohlenhydrate 103.4g, Eiweiß 33.5g



## 1. Garnelen vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1TL Salz würzen. Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



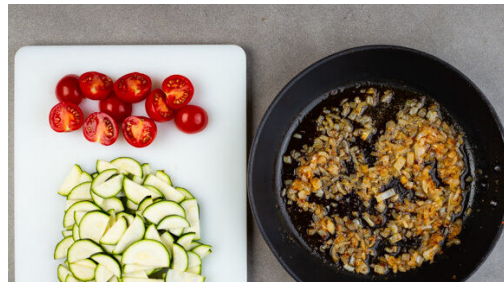
## 2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In der Zwischenzeit die **Schale von 1 Zitrone** abreiben. Ca. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 3. Garnelen anbraten

Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. ohne Rühren anbraten. Die **Garnelen** anschließend wenden und weitere 10-15Sek. braten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



#### 4. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Zitronenschale** und die **1/2 der Chiliflocken** in derselben Pfanne mit 4EL Butter bei mittlerer Hitze 3-4Min. anschwitzen. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zucchini** längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden.



## 5. Gemüse braten

Die **Kirschtomaten** und die **Zucchini** in die Pfanne geben und 4-6Min. mitbraten. Die **abgeriebene Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Petersilie** grob schneiden. Das **Gemüse** in der Pfanne mit 4EL Essig ablöschen und noch kurz köcheln lassen, bis der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## 6. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta**, **3-4EL Pastawasser** und 2EL Butter zu dem **Gemüse** geben und alles gut vermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen, dann die **Garnelen**, den **Zitronensaft** und die **Petersilie** untermengen. Die **Pasta** auf Teller verteilen, nach Geschmack mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.