



Schnelle Gemüse-Garnelen-Pasta

mit Tomaten-Oliven-Pesto und Basilikum



ca. 20min



2 Portionen

Es wird mal wieder so richtig italienisch heute, auch in puncto Farbe! Grünes Basilikum, ein bunter Gemüsemix mit Paprika und - mit etwas gutem Willen - weißer Käse entführen dich direkt in den Süden, die geschmeidigen Tagliatelle und ein aromatisches Pesto aus Oliven und getrockneten Tomaten tun ihr Übriges. Mit von der Partie sind außerdem, geröstete Kürbiskerne und natürlich saftige Garnelen. Fantastico!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Tagliatelle ³
- 25g Kürbiskerne
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 10g Basilikum
- 1 Stückchen Hartkäse ^{2,4}
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Krebstiere (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 911kcal, Fett 42.5g,
Kohlenhydrate 91.1g, Eiweiß 37.1g



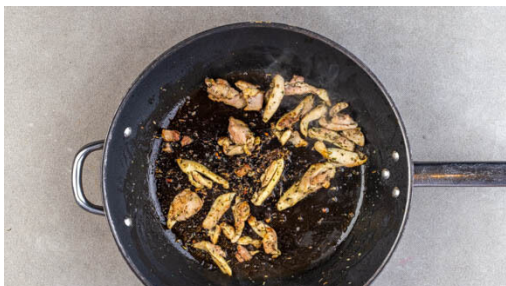
1. Kürbiskerne anrösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



4. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl 3-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist. Inzwischen die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und ca. $\frac{2}{3}$ der **Blätter** grob schneiden. Den **Käse** fein reiben.



2. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen.



5. Garnelen braten

Die **Garnelen** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten, bis die **Garnelen** gar sind. Mit Salz abschmecken.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** erst mit dem **Tomaten-Oliven-Pesto**, dann mit den **Garnelen** und dem **Gemüse** vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** zugeben. Die **geschnittenen Basilikumblätter** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** auf Teller verteilen, mit dem **Käse**, den **Kürbiskernen** und dem **übrigen Basilikum** garnieren und servieren.