



V3: Zucchini-Garnelen-Pasta

mit Tomaten-Oliven-Pesto und Basilikum

20-30min 3-4 Personen

Es wird mal wieder so richtig italienisch heute, auch in puncto Farbe! Grünes Basilikum, rote 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 frische Zucchini, geröstete Kürbiskerne und natürlich saftige Garnelen. Fantastico!

Was du von uns bekommst

- 50g Kürbiskerne
- 400g Tagliatelle 1
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²
- 2 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Basilikum
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

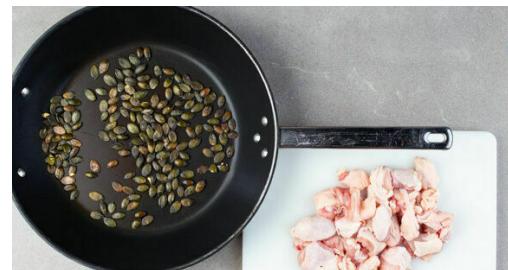
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 762kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 87.7g, Eiweiß 34.7g



1. Kürbiskerne anrösten



2. Garnelen vorbreiten



3. Gemüse schneiden



4. Pasta kochen



5. Gemüse braten



6. Anrichten und servieren

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-8Min. bissfest kochen. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die **Zucchini** und die **Paprika** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl 3-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und das **Garnelen** dazugeben, mit $\frac{1}{2}$ TL Salz würzen und erneut ca. 2Min. braten. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und **$\frac{2}{3}$ der Blätter** grob schneiden. Den **Käse** fein reiben.

Die **Pasta** erst mit dem **Tomaten-Oliven-Pesto**, dann mit den **Garnelen**, dem **Gemüse** und etwas **Pastawasser** vermengen. Die **geschnittenen Basilikumblätter** dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Zucchini-Garnelen-Pasta** auf Teller verteilen und den **Käse** darüberstreuen. Mit den **Kürbiskernen** und dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.