



Superfix V3: Köstliche Garnelen-Vollkornpasta

mit cremiger Tomatensauce und Zucchini



ca. 25min



3-4 Personen

Du bist auf der Suche nach einem Rezept, das alle kleinen und großen Tischkameraden satt und glücklich macht? Mit diesem leckeren Pastagericht gelingt dir das lässig! Die saftigen Garnelen in der wunderbar cremigen Tomatensauce sind schon eine Klasse für sich. Dazu gibt es hauchdünne, roh marinierte Zucchinischeiben. Buon appetito!

- 500g Vollkornspaghetti ¹
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Zucchini
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

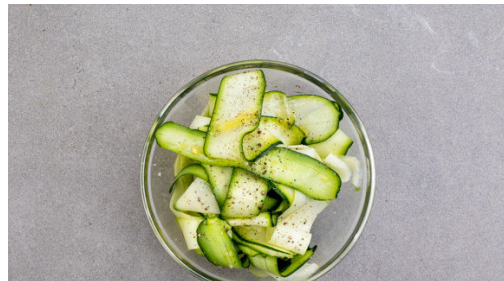
Für weniger Schärfe die Kerne der Chilischote entfernen.

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

Energie 824kcal, Fett 30.1g,
Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 34.0g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** würfeln. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Die **Zucchini** mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden, den weichen Kern aussparen. Die **Zucchiniastreifen** mit **1 EL Zitronensaft**, 1 EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Knoblauch** und die **½ der Chili oder mehr nach Geschmack** dazugeben und ca. 30Sek. mitbraten. Die **Tomaten** unterrühren und ca. 2Min. braten, dann die Hitze reduzieren und die **Crème fraîche** unterrühren. Die **Sauce** ca. 6Min. leicht einköcheln lassen.



Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in die **Sauce** geben und 3-4Min. mitköcheln, bis sie rosa und gar sind.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Sauce** mit **1-2EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** untermengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** zugeben, bis die gesamte **Pasta** gleichmäßig von **Sauce** bedeckt ist. Die **Pasta** mit den **Zucchiniastreifen** anrichten und servieren.