



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, aufgetaut ²
- 2 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



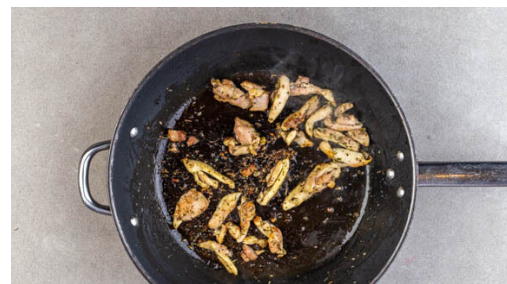
1. Kürbiskerne anrösten

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. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen.



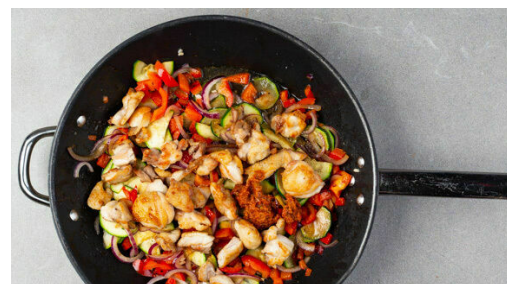
4. Pasta kochen

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.



2. Garnelen vorbereiten

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



5. Gemüse braten

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 ½TL Salz würzen und erneut ca. 2Min. braten. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und ²/₃ der **Blätter** grob schneiden. Den **Käse** fein reiben.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



6. Anrichten und servieren

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.