



Superfix: Garnelen-Käse-Spaghetti

mit Kirschtomaten und Zucchini



ca. 20min



2 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.

- 200g Vollkornspaghetti ¹
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut ²
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 250g Kirschtomaten
- 1 Zucchini
- 10g Petersilie
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷

- 3EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Energie 735kcal, Fett 27.6g,
Kohlenhydrate 85.4g, Eiweiß 32.5g



In einem mittelgroßen 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 ½TL Salz würzen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Zitronenschale** und **1 kräftige Prise Chiliflocken** in derselben Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 3-4Min. anschwitzen. **Vorsicht**, die **Chiliflocken** sind sehr scharf, ggf. weniger nehmen oder weglassen. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zucchini** längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 13-14Min. bissfest kochen. In der Zwischenzeit die **½ der Zitronenschale** abreiben. Ca. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Kirschtomaten** und die **Zucchini** in die Pfanne geben und 4-6Min. mitbraten. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Petersilie** grob schneiden. Das **Gemüse** in der Pfanne mit 2EL Essig ablöschen und noch kurz köcheln lassen, bis der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 1TL 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.



Den **Käse** fein reiben. Die **Pasta**, 1EL Butter und **3-4EL Pastawasser** zu dem **Gemüse** geben und alles gut vermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen, dann die **Garnelen**, den **Zitronensaft**, die **Petersilie** und den **Käse** untermengen. Die **Pasta** auf Teller verteilen, nach Geschmack mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.