



Superfix: Pikante Garnelen-Queller-Pasta

mit Sambal Oelek und Röstzwiebeln



unter 20min



3-4 Personen

Tu dir etwas Gutes mit diesem Rundum-sorglos-Gericht, denn die exquisite Pasta kocht sich ganz simpel und steht ratzefatz auf dem Tisch. Um dich so richtig glücklich zu machen, kommen nur allerfeinste Zutaten in die Pfanne: Zarte Garnelen, salzig-knackiger Queller und duftende Ingwersauce verwöhnen die Sinne und versetzen dich in jenen wunderbaren Zustand, in dem die Zeit für einen Moment still zu stehen scheint. Hakuna Matata!

Was du von uns bekommst

- 400g Tagliatelle 1
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²
- 60g Queller
- 50ml Sambal Oelek
- 2 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung¹¹
- 400g geschnittener Lauch
- 4 Tomaten
- 200ml Ingwer-Würzsauce^{1,6,11,12}
- 2 Packungen Röstzwiebeln 1

Was du zu Hause benötigst

- 4½EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Kochtipp

Wer mag, kann weniger Sambal Oelek verwenden.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 762kcal, Fett 20.9g, Kohlenhydrate 108.8g, Eiweiß 31.8g



1. Garnelen braten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. 1EL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze zum Schmelzen bringen, dann die **Garnelen**, den **Queller** und das **Sambal Oelek** hinzufügen und 2-4Min. braten, bis die **Garnelen** pink sind.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Garnelen würzen

Die **Garnelen** und den **Queller** aus der Pfanne nehmen und mit der **Gewürzmischung** vermengen. Die Pfanne nicht auswischen.



3. Lauch braten

1½EL Butter in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Den **Lauch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und ca. 3Min. glasig anbraten.



5. Tomaten mitbraten

Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Lauch** mit 2EL Essig ablöschen, dann die **Tomaten** und die **Ingwer-Würzsauce** hinzufügen und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. mitbraten, bis die **Tomaten** weich sind.



6. Pasta vermengen

Die **Pasta** mit dem **Gemüse** und 2EL Butter in der Pfanne vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** auf tiefe Teller verteilen und die **Garnelen** mit dem **Queller** darauf anrichten. Mit den **Röstzwiebeln** garnieren und servieren.