



Superfix V2: Köstliche Garnelen-Vollkornpasta

mit cremiger Tomatensauce und Zucchini

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!



ca. 25min



3-4 Personen

- 400g Vollkornspaghetti ¹
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- 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

Kochtipp

Allergene

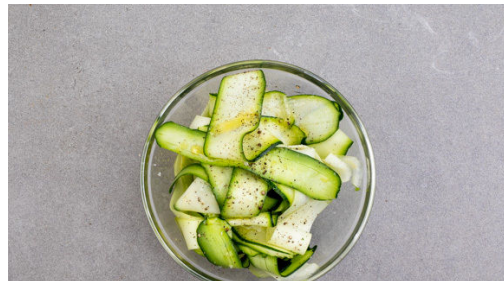
Nährwertangaben pro Portion

Energie 727kcal, Fett 29.6g,
Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 29.8g



1. Gemüse vorbereiten

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 **Peperoni** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Zucchini vorbereiten

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.



2. Sauce ansetzen

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



5. Garnelen garen

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.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 13-14Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta untermengen

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.