



Superfix V2: Köstliche Garnelen-Vollkornpasta

mit cremiger Tomatensauce und Zucchini



ca. 20min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 200g Vollkornspaghetti¹
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Crème fraîche⁷
- 1 Zucchini
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

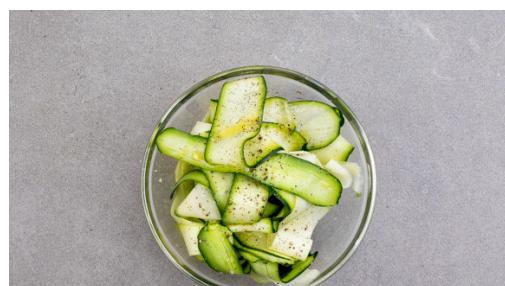
Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 768kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 30.5g



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

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 **Sauce** mit **1EL Zitronensaft**, **1TL Zucchinistreifen** 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 **Zucchinistreifen** anrichten und servieren.