



Superfix: Garnelen-Käse-Spaghetti

mit Kirschtomaten und Zucchini



ca. 25min



3-4 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.

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 500g Kirschtomaten
- 2 Zucchini
- 20g Petersilie
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- 6EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

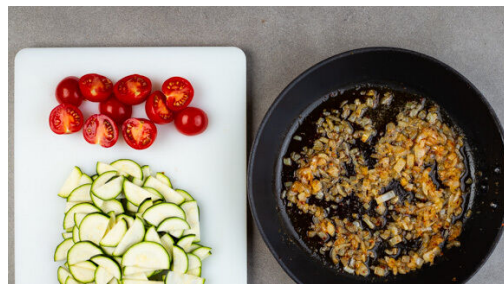
Allergene
Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3), Milch
(7). Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 733kcal, Fett 27.5g,
Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 32.3g



1. Garnelen vorbereiten

In einem großen 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 1TL Salz würzen. Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



4. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Zitronenschale** und **½ TL Chiliflocken** in derselben Pfanne mit 4 EL Butter bei mittlerer Hitze 3–4 Min. 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.



2. Pasta kochen

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



5. Gemüse braten

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



3. Garnelen anbraten

Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 2TL 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.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Käse** fein reiben. Die **Pasta**, 2EL 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.