



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 Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut ²
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 250g Kirschtomaten
- 1 Zucchini
- 10g Petersilie
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

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

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 738kcal, Fett 27.7g,
Kohlenhydrate 85.5g, 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 **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 **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.



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 **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.



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.