



Cremige Garnelen-Zitronen-Pasta

mit Zucchini und frischem Spinat



ca. 20min



2 Portionen

Eins steht fest: Saftige Garnelen und spritzige Zitrone passen einfach perfekt zusammen! Heute wird's sogar doppelt zitronig, denn in die cremige Sauce kommt nicht nur der Zitronensaft, sondern auch die fein abgeriebene Schale. Frischer Spinat und grüne Zucchini verpassen dem ganzen Spektakel noch einen schönen Farbtupfer. Und das Beste daran? Alles ist in nullkommanix auf dem Teller!

- 200g Bio-Tagliatelle ²
- 200g Babyspinat
(ungewaschen)
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut
1
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-
Gewürzmischung
- 200ml Kochsahne ³

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Um den Kochvorgang zu beschleunigen, kann das Pastawasser in einem Wasserkocher erhitzt werden.

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

Energie 822kcal, Fett 38.3g,
Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 32.7g



In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** über die **½ des Spinats** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** und den erwärmten **Spinat** zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



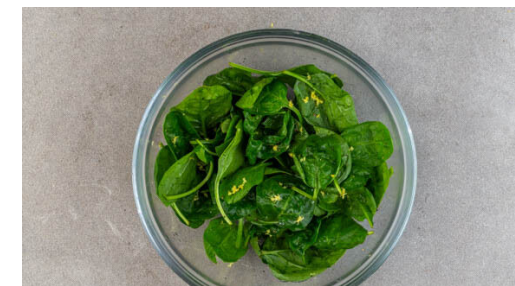
Die **Zucchini** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten und mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Die **Garnelen** zugeben und ca. 3Min. mitbraten, bis sie annähernd durchgegart sind. Die **Gewürzmischung** zufügen und ca. 30Sek. mitbraten.



Die **Zucchini** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchentrepp trocken tupfen.



1-1½EL Zitronensaft in die Pfanne geben und 30-60Sek. rühren. Die **Sahne** eingießen und die **Sauce** einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Die **restliche Zitronenschale** zugeben und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



1 EL Olivenöl, die **½ des Zitronensafts**, die **½ der Zitronenschale** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den **restlichen Spinat** mit dem **Dressing** vermengen.



Die **Sauce** mit der **Pasta** und dem **Spinat** vermengen, je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise **Pastawasser** zugeben. Die **Garnelen-Zitronen-Pasta** mit dem **Salat** servieren.