



Zucchini-Zitronen-Pasta mit Garnelen x2

mit Zucchini und frischem Spinat



unter 20min



2 Personen

Eins steht fest: Saftige Garnelen – hier in der doppelten Portion – 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
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ¹
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 200ml Schlagsahne ³

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 967kcal, Fett 48.2g,
Kohlenhydrate 87.7g, Eiweiß 45.4g



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 großen Pfanne mit 1EL 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 Küchenkrepp 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.