



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 Bio-Vollkornspaghetti ²
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 1 Zucchini
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut ¹

Was du zu Hause benötigst

- peper en zout
- 20ml olijfolie

Küchenutensilien

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- citrusters
- zeef of vergiet

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

Kochtipps

Für weniger Schärfe die Kerne der Chilischote entfernen.

Allergene

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

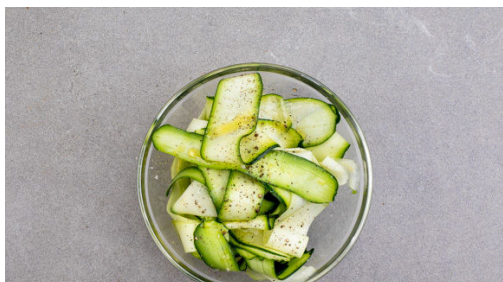
Nährwertangaben pro Portion

Energie 758kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 83.7g, Eiweiß 30.8g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** würfeln. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Zucchini vorbereiten

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



2. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 1-2Min. braten. Den **Knoblauch** und die **½ der Chili oder mehr nach Geschmack** dazugeben und ca. 30Sek. mitbraten. Die **Tomaten** unterrühren und ca. 2Min. braten, dann die Hitze reduzieren und die **Crème fraîche** unterrühren. Die **Sauce** ca. 6Min. leicht einköcheln lassen.



5. Garnelen garen

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.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta untermengen

Die **Sauce** mit **1EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale** 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 **Zucchiniastreifen** anrichten und servieren.