



Torchiette mit Tigergarnelen

in leichter Tomaten-Zitronen-Sauce



20-30min



2 Personen

Du liebst es, wenn Genuss und schnelle Küche kein Widerspruch sind? Das verstehen wir gut und haben hier das perfekte Abendessen für dich und deine Lieben: eine feine Nudelpfanne mit saftigen Tigergarnelen, die mit einer leichten, zitronigen Sauce mit Chili und Petersilie alle Kriterien aufs Köstlichste erfüllt!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Jalapeño-Chilischote
- 250g Torchiette ¹
- 1 Packung Garnelen ²
- 2 Tomaten
- 10g frische Petersilie
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 97.9g, Eiweiß 43.0g



1. Zitrone vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden. Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



4. Tomaten vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln. Das **Kerngehäuse** entfernen, aber aufbewahren. Das **Tomatenfruchtfleisch** in feine Streifen schneiden. Das **Kerngehäuse** mit **Zitronensaft nach Geschmack** und 1-2EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz abschmecken.



2. Garnelen würzen

Die **Garnelen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 2EL Olivenöl, der **Zitronenschale**, dem **Knoblauch** und der **Chili** vermengen.



5. Petersilie hacken

Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Den **Käse** fein reiben.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Garnelen samt Marinade** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Mit den **pürierten Tomaten** ablöschen und die **Tomatenstreifen** unterrühren. Nun vorsichtig die **Pasta** unterheben und nach Belieben mit Salz und dem **restlichen Zitronensaft** abschmecken, dabei gut umrühren. Die **Pasta** mit dem **Käse** und der **Petersilie** garniert servieren.