



Schnelle Gemüse-Garnelen-Pasta

mit Tomaten-Oliven-Pesto und Basilikum



ca. 20min



4 Portionen

Es wird mal wieder so richtig italienisch heute, auch in puncto Farbe! Grünes Basilikum, ein bunter Gemüsemix mit Paprika und - mit etwas gutem Willen - weißer Käse entführen dich direkt in den Süden, die geschmeidigen Tagliatelle und ein aromatisches Pesto aus Oliven und getrockneten Tomaten tun ihr Übriges. Mit von der Partie sind außerdem, geröstete Kürbiskerne und natürlich saftige Garnelen. Fantastico!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Tagliatelle ²
- 50g Kürbiskerne
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 10g Basilikum
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ³
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

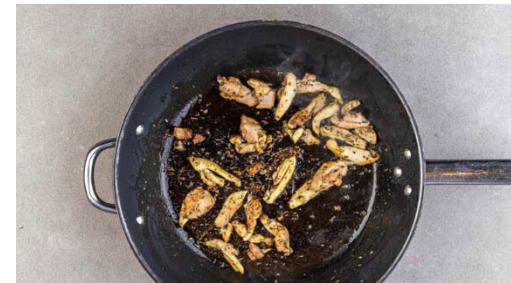
Krebstiere (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 38.7g, Kohlenhydrate 87.7g, Eiweiß 36.1g



1. Kürbiskerne anrösten



2. Garnelen vorbreiten



3. Pasta kochen



4. Gemüse braten



5. Garnelen braten

Den **Gemüsemix** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl 3-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist. Inzwischen die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und ca. **¾ der Blätter** grob schneiden. Den **Käse** fein reiben.



6. Pasta fertigstellen