



Penne mit Tigergarnelen

in zitroniger Zucchini-sauce



20-30min



2 Personen

„Penne“ ist der Plural des italienischen Wortes „penna“, was im Lateinischen „Feder“ bedeutet. Wer sich die Form der beliebten Nudeln ansieht, erkennt, warum man ihr diesen Namen verliehen hat. Die Pastasorte eignet sich hervorragend, um die leicht buttrige Zucchini-Zitronen-Sauce mit Knoblauch aufzunehmen. Die Garnelen werde nur kurz mitgebraten und bleiben so schön saftig. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 250g Penne ¹
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen scharfe Gewürzmischung
- 1 Packung Garnelen ²
- 1 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter oder Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 770.0kcal, Fett 20.8g, Eiweiß 41.9g, Kohlenhydrate 99.2g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zitronenschale** abreiben und halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



4. Sauce zubereiten

Den **Zitronensaft** mit 50ml Wasser auffüllen und mit **1TL Zitronenabrieb** zu den **Zucchini** in die Pfanne geben. Einmal aufkochen lassen und bei geringer Temperatur 3-4Min köcheln lassen. Die **1/2 der Petersilie** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Garnelen** dazugeben und 2-3Min. mitköcheln lassen, bis sie schön rosa sind.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-8Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Pasta unterrühren

Die **Pasta** dazugeben, alles gut umrühren und die **Pasta** 1-2Min. in der **Sauce** aufwärmen. Ggf. etwas **Pastawasser** hinzufügen, sodass die gesamte **Pasta** von **Sauce** benetzt ist.



3. Zucchini anbraten

In einer großen Pfanne 2EL Butter oder Pflanzenöl auf mittlerer Stufe erwärmen. Die **Zucchini** mit 1 Prise Salz in die Pfanne geben und 3-5Min. anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und 1-2Min. mitbraten, dann die **1/2 der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** unterrühren.



6. Salat zubereiten

Den **Romanasalat** in mundgerechte Stücke schneiden. Aus 1-2EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** mischen. Die **Garnelen-Pasta** auf Teller verteilen, mit der **Petersilie** und den **Zitronenspalten** garnieren und mit dem **Salat** servieren.