



Köstliche Garnelen-Vollkornpasta

mit cremiger Tomatensauce und Zucchini



ca. 20min



4 Portionen

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!

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Crème fraîche ³
- 2 Zucchini
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

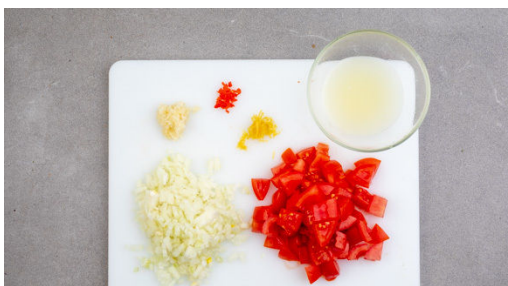
- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

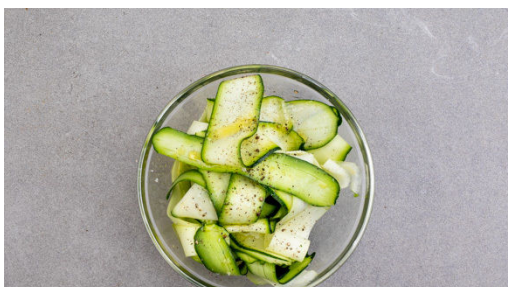
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

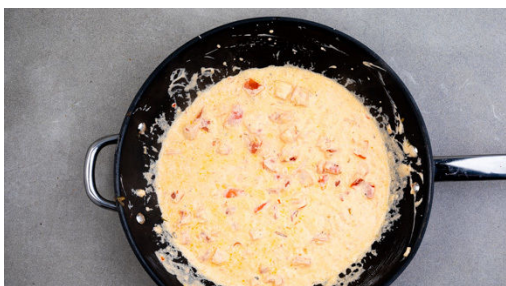
Energie 718kcal, Fett 29.7g,
Kohlenhydrate 80.2g, Eiweiß 30.2g



In einem großen 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.



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



Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten. 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.



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.



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.



Die **Sauce** mit **1-2EL 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.