



Garnelen-Käse-Spaghetti

mit Kirschtomaten und Zucchini



ca. 20min



2 Portionen

Beim Kochen besteht die Eleganz des Müßiggangs in der raffinierten Auswahl deiner Zutaten. Denn hier ist weniger mehr: Die simple Kombination von frischer Zitrone, Petersilie, Knoblauch und Chili ist einfach unschlagbar. Dazu pinke, saftige Garnelen mit fruchtigen Kirschtomaten, die im Mund so herrlich zerplatzen, und milde Zucchini – so sieht entspannte Küche auf hohem Geschmacksniveau aus.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ³
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Chiliflocken
- 250g Kirschtomaten
- 1 Zucchini
- 10g Petersilie
- 1 Stückchen Hartkäse ^{2,4}

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Krebstiere (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 728kcal, Fett 27.7g,
Kohlenhydrate 82.4g, Eiweiß 33.0g



1. Garnelen vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit ½TL Salz würzen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



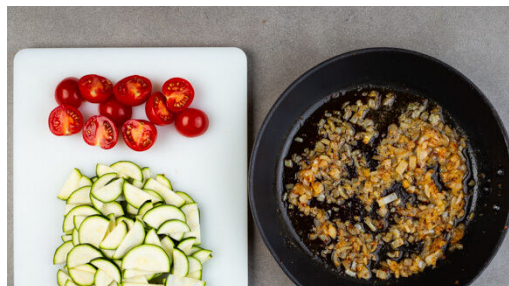
2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In der Zwischenzeit die **½ der Zitronenschale** abreiben. Ca. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Garnelen anbraten

Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. ohne Rühren anbraten. Die **Garnelen** anschließend wenden und weitere 10-15Sek. braten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Zitronenschale** und **1 kräftige Prise Chiliflocken** in derselben Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 3-4Min. anschwitzen. **Vorsicht**, die **Chiliflocken** sind sehr scharf, ggf. weniger nehmen oder weglassen. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zucchini** längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden.



5. Gemüse braten

Die **Kirschtomaten** und die **Zucchini** in die Pfanne geben und 4-6Min. mitbraten. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Petersilie** grob schneiden. Das **Gemüse** in der Pfanne mit 2EL Essig ablöschen und noch kurz köcheln lassen, bis der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Käse** fein reiben. Die **Pasta**, 1EL Butter und **3-4EL Pastawasser** zu dem **Gemüse** geben und alles gut vermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen, dann die **Garnelen**, den **Zitronensaft**, die **Petersilie** und den **Käse** untermengen. Die **Pasta** auf Teller verteilen, nach Geschmack mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.