



RS Penne mit Garnelen

in leichter Tomaten-Zitronen-Sauce



20-30min



2 Portionen

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 italienische Nudelpfanne mit saftigen Garnelen, die mit einer leichten, zitronigen Sauce mit Peperoni und Petersilie alle Kriterien aufs Köstlichste erfüllt!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne³
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut¹
- 4 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Stückchen Hartkäse^{2,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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 712kcal, Fett 27.9g,
Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 31.4g



1. Zutaten 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 fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



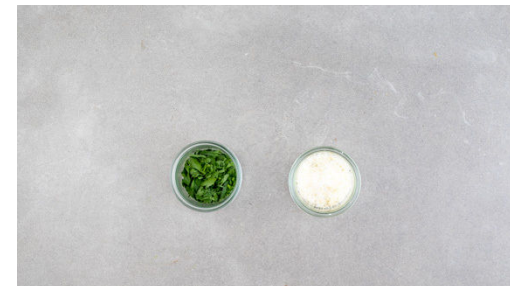
4. Tomaten vorbereiten

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



2. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Zitronenschale**, dem **Knoblauch**, der **Peperoni** sowie 2EL Olivenöl vermengen.



5. Petersilie schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Käse** fein reiben.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. 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 geriebenen **Käse** und der **Petersilie** garniert servieren.