



## 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-Penne <sup>3</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>
- 4 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>2,4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

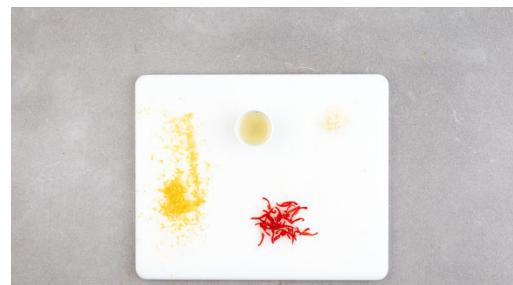
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## 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.



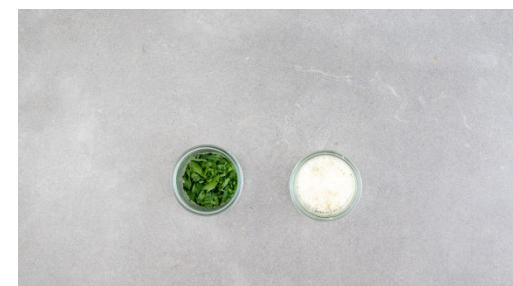
### 2. Garnelen vorbereiten

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.



### 3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 5. Petersilie schneiden

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



### 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.