



Pasta mit Zucchini und doppelt Garnelen

fruchtig-fein mit Zitrone und Babyspinat



ca. 20min



2 Portionen

Eins steht fest: Saftige Garnelen – hier in der doppelten Portion – und spritzige Zitrone passen einfach perfekt zusammen! Heute wird's sogar doppelt zitronig, denn in die cremige Sauce kommt nicht nur der Zitronensaft, sondern auch die fein abgeriebene Schale. Frischer Spinat und grüne Zucchini verpassen dem ganzen Spektakel noch einen schönen Farbtupfer. Und das Beste daran? Alles ist in nullkommanix auf dem Teller!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Tagliatelle ²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 200ml Kochsahne ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Um den Kochvorgang zu beschleunigen, kann das Pastawasser in einem Wasserkocher erhitzt werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 882kcal, Fett 38.7g, Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 46.7g



1. Pasta kochen

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** über die **½ des Spinats** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** und den erwärmten **Spinat** zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



4. Garnelen braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten und mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Die **Garnelen** zugeben und ca. 3Min. mitbraten, bis sie annähernd durchgegart sind. Die **Gewürzmischung** zufügen und ca. 30Sek. mitbraten.



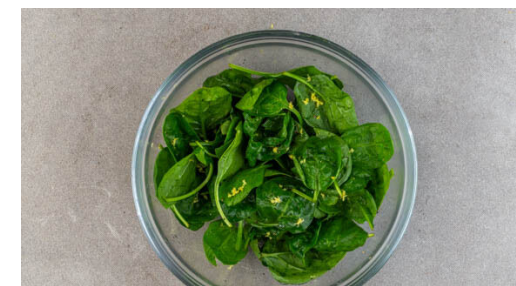
2. Zutaten vorbereiten

Die **Zucchini** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.



5. Sauce kochen

1-1½EL Zitronensaft in die Pfanne geben und 30-60Sek. rühren. Die **Sahne** eingießen und die **Sauce** einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Die **restliche Zitronenschale** zugeben und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Salat zubereiten

1EL Olivenöl, die **½ des Zitronensafts**, die **½ der Zitronenschale** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den **restlichen Spinat** mit dem **Dressing** vermengen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** mit der **Pasta** und dem **Spinat** vermengen, je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise **Pastawasser** zugeben. Die **Garnelen-Zitronen-Pasta** mit dem **Salat** servieren.