



Cocktailgarnelen-Pasta

mit Mandarine und Sellerie



20-30min



4 Portionen

Der Garnelencocktail ist zurück! Und dieses Mal hat sich der einstige Vorspeisenklassiker in ein köstliches, überraschendes Pastagericht verwandelt. Wir sind ganz hin und weg von der cremigen Kreation mit frischer Mandarine, knackigem Stangensellerie und natürlich saftigen Garnelen – und haben uns gefragt: Warum sind wir darauf nicht schon viel früher gekommen?!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti ³
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ²
- 3 Tomaten
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Mandarinen
- 2 Becher Crème fraîche ⁴
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Krebstiere (2), Gluten (3), Milch (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 852kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 102.6g, Eiweiß 36.0g



1. Garnelen vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann längs halbieren und trocken tupfen.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Streifen schneiden. Den **Stangensellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



3. Pasta kochen

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



4. Mandarinen schälen

Die **Mandarinen** schälen und die einzelnen **Segmente** voneinander lösen, dabei so gut es geht die weißen Fäden entfernen. Die **Segmente** halbieren.



5. Sauce anrühren

Die **Crème fraîche** mit der **Sojasauce** und 3EL Ketchup verrühren und nach Geschmack mit 1TL Essig, Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Ketchup würzen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten. Dann die **Tomaten** und den **Sellerie** unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Pasta** und die **Mandarinen** untermengen. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.