



## Torchiette mit Tigergarnelen

in leichter Tomaten-Zitronen-Sauce



20-30min



3-4 Personen

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 Tigergarnelen, die mit einer leichten, zitronigen Sauce mit Chili und Petersilie alle Kriterien aufs Köstlichste erfüllt!

## Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Zitronen
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Jalapeño-Chilischoten
- 500g Torchiette <sup>1</sup>
- 1 Packung Garnelen <sup>2</sup>
- 3 Tomaten
- 10g frische Petersilie
- 2 Stück italienischer Hartkäse <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 709kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 98.2g, Eiweiß 32.9g



### 1. Zitronen vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden. 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 1-2EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz abschmecken.



### 2. Garnelen würzen

Die **Garnelen** mit in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 3EL Olivenöl, der **Zitronenschale**, dem **Knoblauch** und der **Chili** vermengen.



### 5. Petersilie hacken

Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Den **Käse** fein reiben.



### 3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. 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 **Käse** und der **Petersilie** garniert servieren.