



Cocktailgarnelen-Pasta

mit Mandarine und Sellerie



20-30min



2 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

- 200g Bio-Spaghetti ³
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ²
- 2 Tomaten
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Mandarine
- 1 Becher Crème fraîche ⁴
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁵

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 689kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 29.5g



1. Garnelen vorbereiten

In einem mittelgroßen 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.



4. Mandarine schälen

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



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.



5. Sauce anrühren

Die **Crème fraîche** mit der **½ der Sojasauce** und **1½EL Ketchup** verrühren und nach Geschmack mit **½TL Essig**, Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Ketchup würzen.



3. Pasta kochen

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



6. Pasta fertigstellen

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