



Garnelen mit High-Protein-Penne

fein-würzig mit Stangensellerie & Petersilie



ca. 30min



2 Portionen

Geschmeidige Pasta und geschmeidige Garnelen sind eine hervorragende Kombination. Wie man an dieser Stelle weitermacht, das ist Geschmackssache. Wir entscheiden uns selbstredend für den guten Geschmack und kombinieren mit frischen Tomaten, würzigem Sellerie und pikanter Sriracha-Sauce - mengenmäßig zuzufügen nach eigenen Schärfevorlieben. Noch etwas frische Petersilie dazu, schon ist der Genuss nah!

Was du von uns bekommst

- 250g High-Protein-Penne ³
- 2 Stangensellerie ¹
- 3 Tomaten
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ²
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

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

Allergene

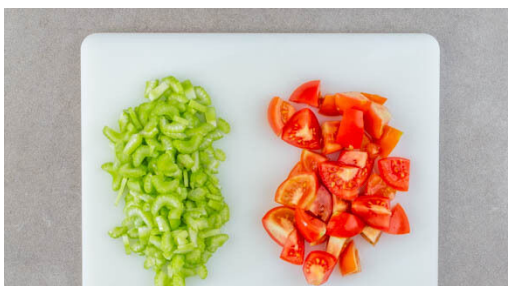
Enthält: **Sellerie** (1), **Krebstiere** (2), **Gluten** (3).

Kann Spuren enthalten von: Lupinen, Senf, Sojabohnen

Detaillierte Informationen zu den Zutaten
marleyspoon.de

Nährwertangaben pro Portion

Energie 672kcal, Fett 19.8g,
Kohlenhydrate 63.9g, Eiweiß 54.1g



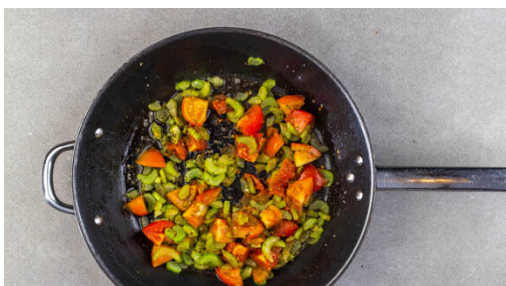
1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Sellerie** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln.



4. Garnelen zugeben

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Sriracha-Sauce**, 3EL Wasser und die **Garnelen** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und abgedeckt 3-4Min. mitgaren, bis die **Garnelen** rosa und durchgegart sind. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, nimmt einfach weniger **Sriracha-Sauce**.



2. Sauce ansetzen

Den **Sellerie** und die **Tomaten** mit der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze abgedeckt 5-7Min. garen, bis die **Tomaten** weich sind.



5. Petersilie schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** und $\frac{2}{3}$ der **Petersilie** in die Pfanne geben und unterrühren, je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise **Pastawasser** zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.