MARLEY SPOON



Cremige Garnelenpfanne

mit Brokkolini und Risoni

ca. 20min 4 Portionen

Manchmal muss es einfach schnell gehen – aber bitte ohne Kompromisse beim Geschmack. Unsere Garnelenpfanne mit zarten Brokkolini und Risoni ist genau dafür gemacht: in ca. 20 Minuten fertig, voller Aroma, schön cremig und mit einer angenehmen Frische, die mediterranen Flair auf deine Teller bringt. Perfekt für den Feierabend oder ein leichtes Dinner zu zweit. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g Risoni [2]
- 3 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. Brokkolini
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt [3]
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]
- 1 Pck. Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

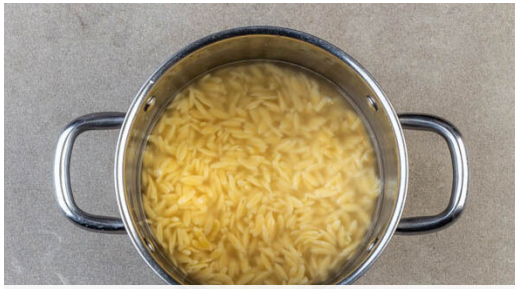
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp
Wenn es nicht so scharf sein soll, einfach die Chiliflocken weglassen.

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

Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 644kcal, Fett 20.7g, Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 33.5g



1. Pasta ansetzen

In einem Wasserkocher 1,3L Wasser zum Kochen bringen. 900ml kochendes Wasser in einen mittelgroßen Topf geben. Die **Pasta** und 1 kräftige Prise Salz einrühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze in 10–12Min. fast bissfest kochen. Ggf. mehr heißes Wasser hinzugeben. **Tipp:** Die **Pasta** wird in Schritt 5 in der **Sauce** fertig gekocht, also darauf achten, dass sie nicht zu lange kocht.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Brokkolini** in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Käse** fein hacken. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1–2Min. braten, bis sie rosa und gar sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Sauce zubereiten

3EL Butter in der Pfanne schmelzen lassen. Den **Knoblauch**, die **Zitronenschale** und je ½TL Pfeffer und **Chiliflocken** einrühren und bei mittlerer Hitze 30Sek.–1Min. erwärmen, bis es duftet. Dann mit 150ml Wasser und dem **Zitronensaft** ablöschen. Die **Sauce** leicht einköcheln lassen, um die Aromen zu intensivieren, dann mit ½TL Salz würzen.



5. Brokkolini & Pasta kochen

Die **Brokkolini** und 150ml Wasser in die **Sauce** rühren. Dann die **Pasta samt Pastawasser** untermengen und 2–3Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze kochen, bis die **Pasta** gar ist und die **Brokkolini** leuchtend grün sind. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben, um eine cremige, sämige Konsistenz zu erhalten.



6. Pasta verfeinern

Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Käse** unterrühren, bis er schmilzt. Nach Belieben mit mehr Salz, Pfeffer und **Chiliflocken** abschmecken. Die **Garnelen** unterrühren und ca. 1Min. erwärmen, dann servieren. **Tipp:** Wer mag, kann noch 1EL Butter einrühren, um der **Sauce** noch mehr Cremigkeit zu verleihen.