MARLEY SPOON



Garnelen-Käse-Spaghetti

mit Kirschtomaten und Zucchini

ca. 20min 6 Portionen

Beim Kochen besteht die Eleganz des Müßiggangs in der raffinierten Auswahl deiner Zutaten. Denn hier ist weniger mehr: Die simple Kombination von frischer Zitrone, Petersilie, Knoblauch und Chili ist einfach unschlagbar. Dazu pinke, saftige Garnelen mit fruchtigen Kirschtomaten, die im Mund so herrlich zerplatzen, und milde Zucchini – so sieht entspannte Küche auf hohem Geschmacksniveau aus.

Was du von uns bekommst

- 600g Bio-Vollkornspaghetti [2]
- 3 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Pck. Chiliflocken
- 500g Kirschtomaten
- 3 Zucchini
- 20g Petersilie
- 3 Pck. Hartkäse, gehobelt [3]

Was du zu Hause benötigst

- 8EL Butter [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 666kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 78.1g, Eiweiß 31.2g



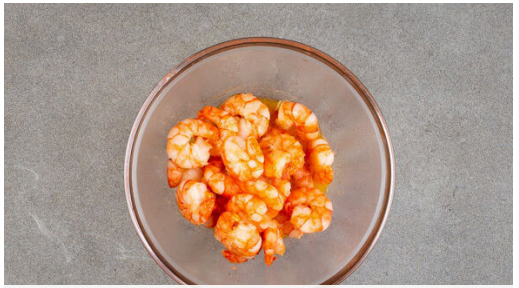
1. Garnelen vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1TL Salz würzen. Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



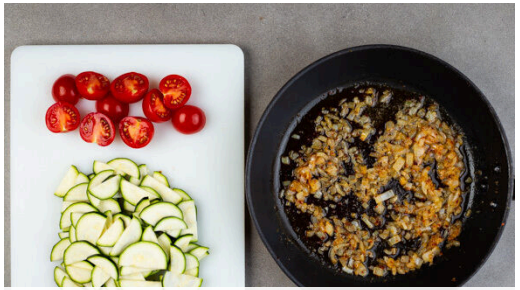
2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8–10Min. bissfest kochen. In der Zwischenzeit die **Schale von 1 Zitrone** abreiben. Ca. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Garnelen anbraten

Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. ohne Rühren anbraten. Die **Garnelen** anschließend wenden und weitere 10–15Sek. braten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Zitronenschale** und **½TL Chiliflocken** in derselben Pfanne mit 5EL Butter bei mittlerer Hitze 3–4Min. anschwitzen. **Vorsicht**, die **Chiliflocken** sind sehr scharf, ggf. weniger nehmen oder weglassen. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zucchini** längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden.



5. Gemüse braten

Die **Kirschtomaten** und die **Zucchini** in die Pfanne geben und 4–6Min. mitbraten. Die **abgeriebene Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Petersilie** grob schneiden. Das **Gemüse** in der Pfanne mit 5EL Essig ablöschen und noch kurz köcheln lassen, bis der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta**, 3EL Butter und **5–6EL Pastawasser** zu dem **Gemüse** geben und alles gut vermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen, dann die **Garnelen**, den **Zitronensaft**, die **Petersilie** und den **Käse** untermengen. Die **Pasta** auf Teller verteilen, nach Geschmack mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.