MARLEY SPOON



Penne mit Garnelen

in leichter Tomaten-Zitronen-Sauce

20-30min 2 Portionen

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 Garnelen, die mit einer leichten, zitronigen Sauce mit Peperoni und Petersilie alle Kriterien aufs Köstlichste erfüllt!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne [2]
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]
- 4 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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 712kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 86.2g, Eiweiß 31.2g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



2. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Zitronenschale**, dem **Knoblauch**, der **Peperoni** sowie 2EL Olivenöl vermengen.



3. Pasta kochen

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



4. Tomaten vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln. Das **Kerngehäuse** entfernen, aber aufbewahren. Das **Tomatenfruchtfleisch** in feine Streifen schneiden. Das **Kerngehäuse** mit **Zitronensaft nach Geschmack** und 1EL Olivenöl in einem hohen Gefäß pürieren und mit Salz abschmecken.



5. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



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.