



Torchiette mit Garnelen

in leichter Tomaten-Zitronen-Sauce



20-30min



2 Personen

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!

- 250g Torchiette ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Garnelen ²
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- Salz
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 798kcal, Fett 28.1g,
Kohlenhydrate 100.8g, Eiweiß 36.3g



1. Zitrone vorbereiten

4. Tomaten vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln. Das **Kerngehäuse** entfernen, aber aufbewahren. Das **Tomatenfruchtfleisch** in feine Streifen schneiden. Das **Kerngehäuse** mit **Zitronensaft nach Geschmack** und 1-2EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz abschmecken.



2. Garnelen vorbereiten



5. Petersilie hacken

Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken.
Den **Käse** fein reiben.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



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 geriebenen **Käse** und der **Petersilie** garniert servieren.