



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

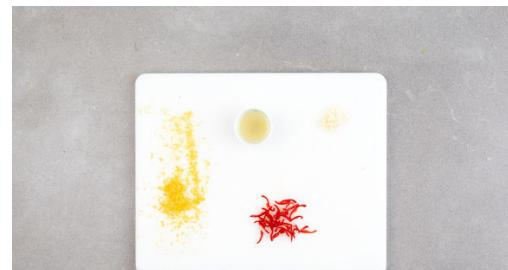
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zitrone 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 möglichst feine Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



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.



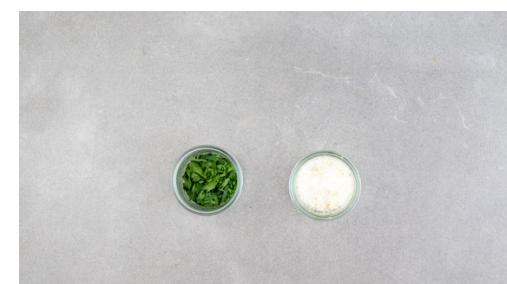
2. Garnelen vorbereiten

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



3. Pasta kochen

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



5. Petersilie hacken

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



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.