



Schnelle Garnelen-Spaghetti

mit Kirschtomaten und Zucchini



ca. 30min



3-4 Personen

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.

- 500g Vollkornspaghetti ¹
- 2 Packungen Garnelen ²
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 500g Kirschtomaten
- 2 Zucchini
- 20g Petersilie

- 6EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 722kcal, Fett 18.9g,
Kohlenhydrate 102.2g, Eiweiß 32.5g



1. Garnelen vorbereiten

4. Gemüse schneiden

2. Pasta kochen

5. Gemüse braten



3. Garnelen anbraten

6. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta**, **3-4EL Pastawasser** und 2EL Butter zu dem **Gemüse** geben und alles gut vermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen, dann die **Garnelen**, den **Zitronensaft** und die **Petersilie** untermengen. Die **Pasta** auf Teller verteilen, nach Geschmack mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.