

MARLEY SPOON



Superfix: Garnelen-Käse-Spaghetti

mit Kirschtomaten und Zucchini



ca. 20min



2 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.

Wat je van ons krijgt

- 200g volkorenspaghetti ¹
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje chilivlokken
- 250g cherrytomaten
- 1 courgette
- 10g verse peterselie
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- 3el boter ⁷
- peper en zout
- 5ml olijfolie
- 30ml azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 700kcal, vet 24.9g, koolhydraten 85.4g, eiwit 29.4g



1. Garnalen voorbereiten

In een middelgrooten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Garnalen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit ½TL Salz würzen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



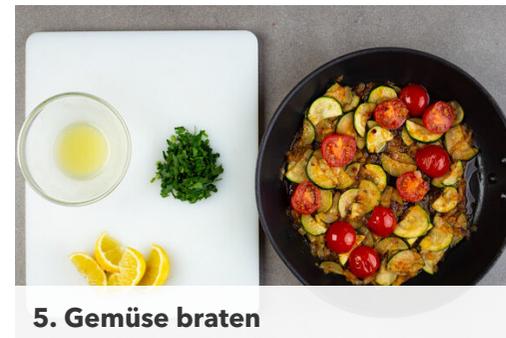
4. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Zitronenschale** und **1 kräftige Prise Chiliflocken** in derselben Pfanne mit 2EL 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.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In der Zwischenzeit die **½ der Zitronenschale** abreiben. Ca. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Gemüse braten

Die **Kirschtomaten** und die **Zucchini** in die Pfanne geben und 4-6Min. mitbraten. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Petersilie** grob schneiden. Das **Gemüse** in der Pfanne mit 2EL Essig ablöschen und noch kurz köcheln lassen, bis der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Garnalen anbraten

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



6. Fertigstellen & servieren

Den **Käse** fein reiben. Die **Pasta**, 1EL Butter und **3-4EL Pastawasser** zu dem **Gemüse** geben und alles gut vermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen, dann die **Garnalen**, den **Zitronensaft**, die **Petersilie** und den **Käse** untermengen. Die **Pasta** auf Teller verteilen, nach Geschmack mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.