

MARLEY SPOON



Superfix: Pikante Garnelen-Queller-Pasta

mit Sambal Oelek und Röstzwiebeln



binnen 20min



2 personen

Tu dir etwas Gutes mit diesem Rundum-sorglos-Gericht, denn die exquisite Pasta kocht sich ganz simpel und steht ratzfatz auf dem Tisch. Um dich so richtig glücklich zu machen, kommen nur allerfeinste Zutaten in die Pfanne: Zarte Garnelen, salzig-knackiger Queller und duftende Ingwersauce verwöhnen die Sinne und versetzen dich in jenen wunderbaren Zustand, in dem die Zeit für einen Moment still zu stehen scheint. Hakuna Matata!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische tagliatelle ¹
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 30g zeekraal
- 25ml sambal oelek
- 1 zakje poké-kruidentmix ¹¹
- 200g preiringen
- 2 tomaten
- 100ml gemberwoksaus ^{1,6,11,12}
- 1x gebakken uitjes ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2½el boter ⁷
- peper en zout
- 15ml azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Wer mag, kann weniger Sambal Oelek verwenden.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6), melk (7), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 776kcal, vet 22.5g, koolhydraten 108.8g, eiwit 31.8g



1. Garnelen braten

In een middelgrooten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. ½EL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze zum Schmelzen bringen, dann die **Garnelen**, den **Queller** und das **Sambal Oelek** hinzufügen und 2-4Min. braten, bis die **Garnelen** pink sind.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Garnelen würzen

Die **Garnelen** und den **Queller** aus der Pfanne nehmen und mit der **Gewürzmischung** vermengen. Die Pfanne nicht auswaschen.



5. Tomaten mitbraten

Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Lauch** mit 1EL Essig ablöschen, dann die **Tomaten** und die **Ingwer-Würzsauce** hinzufügen und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. mitbraten, bis die **Tomaten** weich sind.



3. Lauch braten

1EL Butter in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Den **Lauch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und ca. 3Min. glasig anbraten.



6. Pasta vermengen

Die **Pasta** mit dem **Gemüse** und 1EL Butter in der Pfanne vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** auf tiefe Teller verteilen und die **Garnelen** mit dem **Queller** darauf anrichten. Mit den **Röstzwiebeln** garnieren und servieren.