

Zucchini-Nudeln mit Garnelen und Cherry-Tomaten

VORBEREITEN

12
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4-6 Portionen

60 ml Olivenöl
500 g Garnelen
65 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel rote Pfeffer-Flocken
400 g Cherry-Tomaten
20 g Butter
15 g frischer Basilikum
3 Zucchini
1 Zitrone (nur der Saft)
Weißwein zum Ablöschen

Mit den Zucchini-Nudeln verzichtest du auf Kohlenhydrate - aber nicht auf den Geschmack! Dafür sorgen aromatische Kirschtomaten und zarte Garnelen. Herrlich leicht und so lecker.

- 1 -

Tiefgefrorene Garnelen antauen lassen.

- 2 -

Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in

schmale Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

- 3 -

30 ml Olivenöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen. Die angetauten Garnelen hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und roten Pfeffer-Flocken würzen.

- 4 -

Garnelen von beiden Seiten für 2-3 Minuten anbraten, bis sie leicht rosafarben sind. Aus der Pfanne nehmen.

- 5 -

Zwiebeln in derselben Pfanne für 3-4 Minuten dünsten, bis sie glasig sind. Anschließend gehackten Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden anbraten. Zum Ablöschen Weißwein dazugeben, den Bratensatz mit einem Pfannenwender lösen und unter Rühren untermengen.

- 6 -

Cherry-Tomaten waschen und in die Pfanne geben. Pfanne anschließend abdecken und alles 3-4 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Tomaten leicht aufplatzen und weich werden.

- 7 -

Zitrone halbieren und auspressen. Basilikum waschen und klein hacken. Im Anschluss Garnelen, Butter, Zitronensaft, Basilikum und 1/2 Esslöffel rote Pfeffer-Flocken hinzufügen. Das Ganze verrühren, bis die Butter geschmolzen ist.

- 8 -

30 ml Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf

Zucchini-Nudeln mit Garnelen und Cherry-Tomaten

mittlerer Stufe erhitzen. Zucchini-Nudeln dazugeben, unter Schwenken ca. 2 Minuten kurz andünsten und anschließend schnell aus der Pfanne nehmen.

- 9 -

Zucchini zu den Garnelen und Tomaten geben. Gut vermengen. Mit etwas frischem Basilikum garnieren.