



# Gemüsenudeln mit Party Garnelen



Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
🍲 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Kohlrabi	1 St.
Zucchini	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Salz	
Olivenöl	5 EL
Party Garnelen	600 g
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Gemüse waschen, schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und längs in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
2. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen und Karotten und Kohlrabistreifen ca. 1 Min. garen. Zucchini und Frühlingszwiebeln zugeben, nochmals 1 Min. garen und alles in ein Sieb abgießen.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Knoblauch darin ca. 1 Min. goldbraun anbraten. Party Garnelen zugeben, ca. 1 Min. durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
4. Gemüsenudeln in der Pfanne mit Party Garnelen und Knoblauch vermengen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	253 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	10 g