



Low-Fat-Zucchini-Garnelen-Pasta

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	600 g
Zucchini	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	10 g
Thymian, frisch	5 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Spaghetti	500 g
Schlagsahne	200 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, Monsieur Cuisine

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Am nächsten Tag waschen und trocken tupfen. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob in Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Im Mixbehälter Basilikum für 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Anschließend umfüllen.

2. Im Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Zucchini zugeben und erneut 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern. 2 EL Olivenöl zugeben und für 4 Min./Anbratstufe anbraten.

3. Inzwischen in einem Topf etwa 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti ins kochende Wasser geben und ca. 9 Min. bissfest garen. Schlagsahne in den Mixbehälter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min./Stufe 1/100 °C kochen.

4. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Garnelen darin ca. 4 Min. anbraten. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. In ein Sieb Spaghetti abgießen. Thymian und Basilikum zur Zucchini-Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti mit Zucchini auf Teller anrichten und mit Garnelen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	692 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	14 g