



Nudelsalat mit Garnelen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	400 g
Salz	
Penne Rigate	500 g
Stangensellerie	1 St.
Mini Romana	1 St.
Cherrytomaten Mix	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Öl	1 EL
Olivenöl	3 EL
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, feine Reibe

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen und Nudeln darin ca. 9 Min. bissfest garen. Anschließend in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit die Nudeln nicht weiter garen.
2. Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Salat ebenfalls waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Garnelen darin ca. 4 Min. rundum scharf anbraten. Knoblauch und Zitronenschale zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 1 Min. unter Schwenken weiterbraten. Pfanne anschließend vom Herd nehmen.
4. In einer großen Schüssel Olivenöl mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Garnelen, Nudeln und Gemüse zum Dressing geben und gut vermischen. Nudel-Garnelen-Salat auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Wer möchte kann zusätzlich noch etwas zerkrümelten Fetakäse oder gezipften Mozzarella zum Salat geben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	584 kcal
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	9 g