



# Scharfe Spaghetti mit Garnelen

Zeit gesamt  
🕒 20min

Zubereitungszeit  
👉 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Petersilie, frisch	50 g
Oliven, grün	100 g
Zitronen	1 St.
Party Garnelen	500 g
Spaghetti	500 g
Olivenöl	5 EL
Chili, gemahlen	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, große Pfanne

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Oliven abtropfen lassen, grob hacken. Zitrone heiß waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und eine Hälfte auspressen. Garnelen waschen und trocken tupfen.
2. Spaghetti ins kochende Salzwasser geben und ca. 8 Min. bissfest garen. Inzwischen in einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Oliven ca. 3 Min. anbraten. Garnelen und Zitronenschale zufügen und ca. 3 Min. unter gelegentlichem Wenden braten.
3. Petersilie unterheben, vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unterheben. Sofort servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	687 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	15 g