



Zoodles mit Garnelen

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Riesen Garnelen	600 g
Zucchini	4 St.
Thymian, frisch	5 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, feine Reibe

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Zucchini waschen, mit einem Sparschäler längs in feine Scheiben schälen, diese übereinanderlegen und längs in feine Streifen schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen streifen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Garnelen, Knoblauch und Thymian darin ca. 4 Min. anbraten.
3. Zoodles hinzugeben und ca. 3 Min. bissfest braten. Zoodles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller angerichtet servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	219 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	5 g