



Nudel-Garnelen-Salat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	500 g
Salz	
Farfalle	500 g
Stangensellerie	1 St.
Mini Romana	1 St.
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 Farfalle darin ca. 9 Min. bissfest garen.
2. Sellerie waschen und in dünne Streifen schneiden. Salat ebenfalls waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Knoblauch schälen und 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. anbraten. Knoblauch und Zitronenschale zugeben, durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer Schüssel Olivenöl mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Garnelen ggf. schälen und alles mit dem Dressing vermengen. Nudel-Garnelen-Salat auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	631 kcal
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	11 g