

## Nudelsalat mit Garnelen





Zubereitungszeit 25min





### 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.
ÖI	1 EL
Olivenöl	3 EL
Senf	1 TL

Pfeffer, schwarz gemahlen

## 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 anschließnd 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 git vermischen. Nudel-Garnelen-Salat auf Tellern verteilt servieren.

#### Guten Appetit!

#### Tipp:

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

# Nährwerte (pro Portion)

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