



Pasta und Garnelen in Paprika-Tomatensugo



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Öl	2 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Thymian, gerebelt	
Farfalle	500 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Basilikum, frisch	30 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Paprika darin ca. 3 Min. anbraten. Mit gehackten Tomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian würzen. Ca. 15 Min. köcheln.
3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen und Farfalle im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Garnelen waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Garnelen mit Knoblauch ca. 3 Min. braten. Mit 2 EL Zitronensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Farfalle und Garnelen zur Paprika-Tomatensugo in den Topf geben und vermengen. Auf Tellern verteilen und mit Basilikum servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	736 kcal
Kohlenhydrate	124 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	9 g