Safran-Bandnudeln mit Garnelen in Weißweinsoße und gehobeltem Parmesan



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen easy peel	600 g
Bandnudeln, Safran	500 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	4 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Thymian, frisch	10 g
Strauchtomaten	10 St.
Olivenöl	6 EL
Weißwein, trocken	200 ml
Oliven, schwarz	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Basilikum, frisch	60 g
Parmesan, gehobelt	4 EL

Zubereitung

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen und Safran-Bandnudeln darin für ca. 6 Min. bissfest garen. Anschließend Pasta in ein Sieb abgießen und 1 Tasse vom Kochwasser aufbewahren.

2. Garnelen waschen, trocken tupfen und schälen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und grob würfeln.

3. In einem Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin für ca. 3 Min. glasig dünsten. Rosmarin, Thymian und Garnelen zugeben und weitere ca. 4 Min. anbraten. Mit Weißwein ablöschen, ca. 1 Min. aufkochen, Tomaten und Kochwasser zugeben und ca. 7 Min. köcheln lassen.

4. Oliven in den Topf geben, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen und nochmals ca. 2 Min. kochen. Währenddessen Basilikum waschen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

5. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Safran-Bandnudeln und 3⁄4 des Basilikums im Topf mit der Tomatensauce vermengen. Die Nudeln auf Tellern anrichten und mit übrigem Basilikum und Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	846 kcal
Kohlenhydrate	113 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	19 g