



Scharfe Spaghetti mit Garnelen

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Zwiebeln, gelb 2 St.

Knoblauchzehen 2 St.

Petersilie, frisch 50 g

Oliven, grün 100 g

Zitronen 1 St.

Party Garnelen 500 g

Spaghetti 500 g

Olivenöl 5 EL

Chili, gemahlen

Pfeffer, schwarz

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, große Pfanne

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Oliven abtropfen lassen, grob hacken. Zitrone heiß waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und eine Hälfte auspressen. Garnelen waschen und trocken tupfen.

2. Spaghetti ins kochende Salzwasser geben und ca. 8 Min. bissfest garen. Inzwischen in einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Oliven ca. 3 Min. anbraten. Garnelen und Zitronenschale zufügen und ca. 3 Min. unter gelegentlichem Wenden braten.

3. Petersilie unterheben, vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unterheben. Sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 687 kcal

Kohlenhydrate 104 g

Eiweiß 34 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 15 g