Spaghetti mit Garnelen in Frischkäsesauce

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	450 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Cherrytomaten	500 g
Petersilie, frisch	10 g
Spaghetti	500 g
Olivenöl	2 EL
Weißwein, trocken	200 ml
Frischkäse, natur	100 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier, Tasse

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Garnelen waschen und trocken tupfen.

2. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Garnelen und Tomaten zugeben und ca. 4 Min. braten. Mit Wein ablöschen und ca. 1 Min. aufkochen.

3. Spaghetti in ein Sieb abgießen, dabei etwa eine Tasse Kochwasser auffangen. Kochwasser in die Pfanne geben, Frischkäse unterrühren und Pfanne vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Spaghetti auf Tellern verteilen und Garnelen in Frischkäsesauce dazu reichen. Mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipps: Wenn es mal schneller gehen muss, kannst du die eingeschweißten Garnelen auch in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt auftauen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	645 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	7 g