Spaghetti mit scharfer Garnelen-Tomatensoße

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	400 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Spaghetti	500 g
Öl	3 EL
Tomatenmark	2 EL
Weißwein, trocken	300 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Chili, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier, Tasse

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen.

2. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Garnelen waschen und trocken tupfen.

3. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 8 Min. bissfest garen. Nudeln ein Sieb abgießen, dabei etwa eine Tasse Nudel-Kochwasser auffangen und abtropfen lassen.

4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Garnelen darin ca. 2 Min. anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Tomatenmark in die Pfanne geben, mit Weißwein ablöschen und ca. 2 Min. aufkochen lassen.

5. Kräftig mit Salz, Pfeffer, ggf. Zucker und Chili würzen. Spaghetti in die Pfanne geben, mit der Soße vermengen und nach Belieben etwas Nudel-Kochwasser dazugeben. Spaghetti mit scharfer Garnelen-Tomatensoße auf Tellern verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	687 kcal
Kohlenhydrate	101 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	10 g