

Zoodles mit Riesengarnelen



ISS BUNT BLEIB GESUND

Leckere Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini mit einem Sparschneider oder Sparschäler zu Zoodles verarbeiten. Die Brühe in einem Topf aufkochen und die Zoodles ca. 3 Minuten darin blanchieren. Die Flüssigkeit abgießen, dabei 50 ml der Brühe auffangen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein würfeln. Die Tomaten halbieren und die Chilischoten entkernen und klein schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel ca. 2 Minuten anbraten, die Tomatenhälften und die Chilistücke dazu geben und weitere 2 Minuten andünsten.
4. Den Pfanneninhalt mit der aufgefangenen Brühe ablöschen und die Zoodles hinzufügen. Die halbe Zitrone auspressen und über das Gericht geben.
5. Alles mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken, anrichten und mit Parmesan garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Riesengarnelen, küchenfertig
- 10 Kirschtomaten
- 1 Zucchini (ca. 210 g)
- 1 Chilischote, mild
- 1 Zwiebel (ca. 90 g)
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 TL Rapsöl
- 2 TL Parmesan 30 % Fett, gerieben
- Salz / Pfeffer
- Petersilie, gehackt



311 kcal
Kalorien



16 g
Kohlenhydrate



8 g
Fett



41 g
Eiweiß



5 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^{scout}