2A

Cremige Tagliatelle mit Garnelen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Kohlrabi-Tagliatelle ca. 2-3 Minuten gar kochen. Die Schalotte würfeln, den Knoblauch pressen und die Petersilie grob hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch andünsten. Die Garnelen hinzufügen, mit Pfeffer und Salz würzen und braten bis die Garnelen rosa und gar sind. Die Tagliatelle zusammen mit der Kochsahne zu den Garnelen geben und einige Minuten aufwärmen. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Zum Schluss den Parmesankäse und den Zitronensaft hinzufügen. Mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Garnelen
- [ ] 200 g Kohlrabi-Tagliatelle
- [ ] ½ Schalotte
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 2 EL Kochsahne light
- [ ] 1 EL geriebener Parmesankäse
- [ ] ½ EL Zitronensaft
- [ ] 5 g frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**357 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**37 g**