3

Fusilli mit Garnelen in Tomatensoße

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Knoblauch pressen und die Kräuter grob hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch 1 Minute andünsten. Die Garnelen hinzufügen und 3-5 Minuten braten bis sie gar und rosa sind. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Tomatenwürfel, Wein, Petersilie und Basilikum in die Pfanne geben und gut umrühren. Aufkochen bis die Flüssigkeit zur Hälfte eingekocht ist. Das dauert ca. 8 Minuten. Gelegentlich umrühren. Dann die Garnelen zurück in die Pfanne geben und noch 2-3 Minuten mitkochen lassen. Die Fusilli abgießen und mit der Tomatensoße mischen. In einer tiefen Schüssel servieren und mit Parmesankäse bestreuen.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. fusilli
- [ ] 100 g große Garnelen
- [ ] 200 g Tomatenwürfel
- [ ] 30 ml Weißwein
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Parmesankäse
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 10 g Petersilie
- [ ] 5 g frisches Basilikum
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**474 kcal**
Kohlenhydrate	**22 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**17 g**
Eiweiß	**44 g**