2B

Spaghetti mit Garnelen und Aubergine

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Knoblauch pressen, die Kirschtomaten halbieren und die Aubergine in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Die Aubergine mit Pfeffer und Oregano würzen und 5 Minuten mitbraten. Dann die Garnelen hinzufügen und nochmals 5 Minuten mitbraten. Die Spaghetti abgießen und mit dem Pesto vermengen. Das Gemüse und die Garnelen über die Spaghetti verteilen und den Ziegenkäse darüber zerbröckeln. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] 3 TL Ziegenkäse
- [ ] 100 g Kirschtomaten
- [ ] 100 g Aubergine
- [ ] ½ EL Pesto
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Oregano
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**395 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**27 g**
Eiweiß	**27 g**