1A+1B Fisch

Spaghetti mit Knoblauchgarnelen und Zucchini

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Knoblauch pressen, die Zucchini in Stücke und die Kirschtomaten in Spalten schneiden. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch andünsten und die Garnelen gar braten. Aus der Pfanne nehmen. Das restliche Olivenöl hinzufügen und die Zucchini ca. 4-5 Minuten braten. In der letzten Minute die Kirschtomaten hinzufügen und mit Chiliflocken, Pfeffer und Salz würzen. Die Garnelen durch die Mischung rühren und noch kurz gut aufwärmen. Die Spaghetti mit den Garnelen und dem Gemüse vermengen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] Prise Chiliflocken
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**357 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**24 g**
Eiweiß	**24 g**