

1A+1B

# Cremige Spaghetti mit Knoblauchgarnelen und grünem Salat

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Die Schalotte würfeln und den Knoblauch pressen. Die Gurke in Stücke schneiden und die Petersilie grob hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotte 2-3 Minuten andünsten. Die Garnelen hinzufügen und in 3-4 Minuten rosa und gar braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Spaghetti abgießen und zusammen mit der Sahne zu den Garnelen geben. Alles gut vermengen. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen und mit frischer Petersilie garnieren. Einen Salat aus Salat und Gurke zubereiten und zusammen mit der Spaghetti servieren.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] 2 EL Kochsahne light
- [ ] 50 g gemischter Salat
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] ½ Schalotte
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **287 kcal** |
| Kohlenhydrate | **12 g** |
| Fett | **9 g** |
| Ballaststoffe | **24 g** |
| Eiweiß | **25 g** |