

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     |