

2B

Fisch

Zucchini mit Garnelen und Kirschtomaten



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Einen Liter Wasser im Wasserkocher aufkochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch ca. 1 Minute andünsten. Die Garnelen hinzufügen und ca. 5 Minuten braten bis die Garnelen rosa werden und nicht mehr durchsichtig sind. In der letzten Minute die halbierten Kirschtomaten mitbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Zucchini in ein Sieb geben und das kochende Wasser darübergießen. Das Pesto unter die Zucchini rühren und auf einem tiefen Teller anrichten. Die Garnelen und Kirschtomaten darüber verteilen.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Garnelen
- ☐ 200 g Zucchini (evtl. mit einem Spiralschneider)
- ☐ 100 g Kirschtomaten, halbiert
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ☐ 1 EL Pesto
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	364 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Fett	16 g
Eiweiß	36 g