



1A+1B

Zucchini-Nudeln mit Knoblauchgarnelen



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Wasserkocher füllen und einschalten. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel ca. 1-2 Minuten andünsten. Die Garnelen hinzufügen und in ca. 2 Minuten gar braten. Das Ganze mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen.
- 2 Mit dem Spiralschneider Zucchini-Nudeln aus der Zucchini herstellen. Die Zucchini-Nudeln in ein Sieb geben und das kochende Wasser darübergießen. Die Zucchini-Nudeln dann in eine tiefe Schüssel legen und mit dem restlichen Olivenöl besprenkeln. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Garnelen darüber verteilen und mit dem Zitronensaft besprenkeln.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Garnelen
- ☐ 100 g Zucchini
- ☐ 1 Zitronenscheibe
- ☐ ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- ☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	278 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	11 g
Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	32 g