



Scharfe Zoodles mit Garnelen

😊 2 Portionen

🕒 20 min

🍴 Hauptspeisen

ZUTATEN

2 Zucchini (ca. 800 g)
100 g Dinkelspaghetti
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
einige Cocktailtomaten
etwas Olivenöl zum Braten
200 g Garnelen
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten.

Die Dinkelspaghetti nach Packungsanleitung kochen und in den letzten 2 min der Kochzeit die Zoodles hinzufügen und mitkochen lassen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch pressen. Die Chilischote entkernen und in dünne Ringe schneiden. Die Cocktailtomaten vierteln.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Chili und Garnelen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen. Wieder in den Topf geben, Cocktailtomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln und Tomaten auf Teller geben und mit den gebratenen Garnelen, Knoblauch und Chili anrichten.

NOTIZEN

Je nachdem wie scharf es sein soll, kann man mehr oder weniger Chili verwenden.