

Bandnudeln mit Garnelen und Basilikumsoße

Fisch-Gerichte » Garnelen&Schrimps

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Bd. Basilikum
- » 40ml Olivenöl
- » 2 EL Pinienkerne
- » 2 EL ger. Parmesan
- » Salz & Pfeffer
- » 500g Erbsen
- » 400g Bandnudeln
- » 12 Riesengarnelen

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Für das Pesto Knoblauchzehen abziehen, zwei davon fein hacken. Basilikum abbrausen, gut trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Vier Blätter zum Garnieren beiseite legen, die übrigen mit 30ml Olivenöl, ganzen Knoblauchzehen und Pinienkernen in einem Mixer sehr fein pürieren. Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

2. Erbsen aus den Schoten lösen und abbrausen. 3l Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Nudeln zufügen und nach Packungsangabe bissfest garen. 5min vor Ende der Garzeit die Erbsen zufügen und mitgaren.

3. Inzwischen Riesengarnelen abbrausen und trockentupfen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen ca. 3min je Seite darin braten. Den gehackten Knoblauch dazugeben und ca. 1min mitbraten. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Erbsen und Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit etwas Pesto mischen und auf vier Tellern verteilen. Je 3 Riesengarnelen auf die Nudeln geben, mit dem restlichen Pesto sowie den Basilikumblättchen garnieren und servieren.

Nährwerte: 680kcal/E45g/F20g/KH79g pro Portion

angelegt am: 20.01.2005

Rezept-Nr: 1410

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke