

Fusilli mit Garnelen

Fisch-Gerichte » Garnelen&Schrimps

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Schalotte(n)
- » 3 kl. Zucchini
- » 3EL Olivenöl
- » Salz & Pfeffer
- » 400g Fusilli
- » 400g Garnele(n)
- » 1/2 Bd. Basilikum

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Den Knoblauch sowie die Schalotte abziehen und beides fein würfeln. Die Zucchini abbrausen, putzen und in feine Stifte schneiden.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Zucchini zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles unter Wenden bei schwacher Hitze etwa 5min dünsten.

3. In der Zwischenzeit reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Nudeln darin nach Anleitung bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen.

4. Garnelen abbrausen, trockentupfen und zu den Zucchini geben. Kurz erhitzen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Fussili unter die Zucchini-Garnelen-Mischung heben.

5. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, einige beiseite legen. Rest in feine Streifen teilen. Fussili auf Tellern anrichten, mit Basilikumstreifen sowie -blättern bestreuen und servieren.

Nährwerte: 580kcal/E31g/F19g/KH70g pro Portion

angelegt am: 18.07.2003

Rezept-Nr: 466

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke