

Garnelen Zucchini Spaghetti mit Ruccola und Sesam

Thema:	Einfach Klassisch – klassisch Einfach
Saison:	Garnelen und Spaghetti haben immer Saison
Besonderheit:	Ruccola und Sesam geben den besonderen Geschmack
Zu Beachten:	Zucchini-Spaghetti mit einem Spiralschneider fein schneiden

Zutaten / Einkaufsliste (für 4 Personen)

1 Bund	Frühlingszwiebel
1	chinesischen Knoblauch
ca. 28	Garnelen
800 g	Tomaten (frisch)
150 g	Ruccola
500 g	Spaghetti
1	Zucchini (groß)
4 EL	Tomatenmark
1 KL ^{*)}	Zucker
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Chili (gemahlen)
n.B.	Sesam



^{*)} KL Kaffeelöffel

Zubereitung

Die entdarmten Garnelen in Olivenöl, Salz und Chili marinieren (für ca. 4-5 Stunden kaltstellen). Der Zucchini wird in Spaghetti gehobelt (Spiralschneider), der Frühlingszwiebel wird in feine Ringe geschnitten, den Knoblauch fein hacken und die Tomaten fein würfeln. Die Frühlingszwiebel in Olivenöl anrösten, den Knoblauch kurz mitrösten, das Tomatenmark unterrühren und den Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Danach die Tomatenwürfel hinzugeben (bei Bedarf auch etwas Wasser beimengen), salzen und pfeffern und kurz einkochen lassen. Den Zucchini in Olivenöl anbraten und mit den (al dente) gekochten Nudeln vermischen. Sesam (ohne Öl) anrösten und in einer weiteren Pfanne auch die Garnelen scharf anbraten. Zum Schluss die Zucchininudeln mit der Sauce, den Garnelen, sowie dem Ruccola und dem gerösteten Sesam servieren.



Gutes Gelingen und Guten Appetit