



# Bunte Muschel - Gemüsenudeln mit Garnelen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnelles Pasta Gericht für jeden Tag, in den italienischen Farben, unter 30 Minuten gemacht

## Zutaten

- 200 g Muschelnudeln
- 20 Garnelen, küchenfertig, à 20 g
- 2 Broccoliknollen, geputzt, in Röschen (Geht auch mit TK Broccoli)
- 1 Schälchen kleine Kirschtomaten ohne Blüte, halbiert
- 1 kleine grüne Paprikaschote, entkernt, mit dem Sparschäler geschält, in 2 cm großen Stücken
- 1 rote Chilischote, entkernt in dünnen Ringen
- 1 mittelgroße Zwiebel, grob gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe in dünnen Scheiben
- 2 Tl Zitronensaft
- 2 El gehackte Petersilie
- 1 Töpfchen Basilikumblätter
- 1 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Muschelnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser "bissfest" kochen, abgießen, etwas Kochwasser auffangen.

### Schritt2

Darin die Broccoli Röschen und den Paprika 3 min. blanchieren.

### **Schritt3**

Die Garnelen unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern. In dem heißen Olivenöl auf beiden Seiten 1 min. braten, kurz aus der Pfanne nehmen.

### **Schritt4**

Die Schalotten, Knoblauch und Chili in der gleichen Pfanne 2 min. anschwitzen und mit etwas Nudelwasser ablöschen.

### **Schritt5**

Die blanchierten Nudeln, das Gemüse und die Garnelen unter schwenken, mit Zitronensaft nachschmecken.

### **Schritt6**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt7**

Kurz vor dem servieren die Petersilie und die Kirschtomaten unter mengen und mit Basilikumblättchen garniert zu Tisch geben.

### **Schritt8**

**Rezeptart:** Schnelle Rezepte **Tags:** für jeden tag, garnelen

## **Nährwertangabe**

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)258
- Fett (g)8
- KH (g)17
- Eiweiss (g)30
- Ballast (g)8
- Zucker (g)8

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunte-muschel-gemuesenudeln-mit-garnelen/>