

Vollkornspaghetti mit Garnelen, Oliven, Tomaten, Basilikum und Hartkäse

TG NEUSS

H
Holiday Inn

Zutaten:

170g Vollkornspaghetti
5 Garnelen (ca. 150-180g)
80ml Gemüsebrühe
eine Tomate
eine Zitrone
eine Schalotte
30g entsteinte Oliven
2 Knoblauchzehen
Basilikum
geriebener Hartkäse
Olivenöl
Etwas Speisestärke
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Vollkornspaghetti im kochenden Wasser mit etwas Salz al dente kochen.

Strunk aus der Tomate trennen und die Haut leicht längst einritzen. Tomate kurz in kochendem Wasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Nun lässt sich die Haut von der Tomate leicht entfernen. Anschließend die gehäutete Tomate vierteln, die Kerne heraustrennen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Schalotte schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Oliven und eine Knoblauchzehe in Scheiben schneiden.

Knoblauchscheiben und Schalottenwürfel in einer Pfanne glasig anschwitzen, mit der



Gemüsebrühe begießen, etwas köcheln lassen und mit Stärke nur leicht abbinden. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer abschmecken und die Oliven-scheiben, die Tomatenwürfel und klein gezupfte Basilikumblätter hinzufügen.

Garnelen in einer Pfanne in Olivenöl mit Knoblauch braten und mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.

Die Vollkornspaghetti in die Pfanne zu den bereits gekochten Zutaten geben und noch einmal durchschwenken. Zu guter Letzt die fertigen Vollkornspaghetti mit den gebratenen Garnelen und dem geriebenen Hartkäse anrichten. Wir wünschen einen guten Appetit.