


 Hauptspeise



Riesengarnelenschwänze in pikanter Tomatensauce

mit Spaghetti

 15 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 1.049 kcal pro Portion

••• Leicht

 International

 Fisch



Zutaten

2 Portionen

12 Riesengarnelenschwänze

1 Chilischote

0,50 Bund Petersilie

2 Knoblauchzehen

200 g Spaghetti

1 TI Paprikapulver, edelsüß

1 Zitrone

100 ml Weißwein

400 ml passierte Tomaten

150 g Crème fraîche

60 g Parmesan

2 El Olivenöl zu Braten

1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Chilischote in feine Ringe schneiden. Petersilie grob hacken. Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Riesengarnelenschwänze gründlich abwaschen und trockentupfen.
- 2 Spaghetti in einem großen Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser ca. 8-10 Min. leicht kochen.
- 3 In einer großen Pfanne ordentlich Olivenöl erhitzen. Riesengarnelenschwänze darin anbraten, bis sie leicht Farbe nehmen. Mit Salz, Pfeffer würzen. 2–3 Min. weiterbraten. Dann zur Seite stellen.
- 4 In der Pfanne erneut etwas Öl erhitzen. Zwiebel, Chili und Knoblauch anschwitzen. Petersilie hinzugeben. Mit einem Spritzer Zitronensaft und dem Weißwein ablöschen. Passierte Tomaten hinzugeben. 2–3 Min. leicht kochen. Crème fraîche einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- 5 Spaghetti auf Tellern anrichten. Sauce und die Riesengarnelenschwänze drüber verteilen. Parmesan grob

reiben, drüber verteilen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	657kJ /156kcal	4.404kJ /1.049kcal
Fett	6g	40g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	7g
Kohlenhydrate	14g	98g
davon Zucker	3g	19g
Eiweiß	9g	60g
Salz	1g	4g