



😊 *2 Portionen*

🕒 *20 min*

🍴 *Hauptspeisen*

ZUTATEN

2 Zucchini (ca. 800 g)
100 g Dinkelspaghetti
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
einige Cocktailtomaten
etwas Olivenöl zum Braten
200 g Garnelen
Salz & Pfeffer

Scharfe Zoodles mit Garnelen

ZUBEREITUNG

Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten.

Die Dinkelspaghetti nach Packungsanleitung kochen und in den letzten 2 min der Kochzeit die Zoodles hinzufügen und mitkochen lassen. Dann in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Den Knoblauch pressen. Die Chilischote entkernen und in dünne Ringe schneiden. Die Cocktailtomaten vierteln.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Chili darin anbraten. Die Nudeln und Cocktailtomaten dazugeben, schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten scharf anbraten.

Alles auf Teller anrichten und zum Schluss noch etwas Salz und Pfeffer über die Garnelen streuen.

NOTIZEN

Je nachdem wie scharf es sein soll, kann man mehr oder weniger Chili verwenden.