



Zucchini Nudeln.

 **30 Min.**  **90 Min.**  **einfach**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für: Portion(en) Zubereitung:

g Garnelen TK (z.B. Naturgut)

kleine Zucchini (z.B. Naturgut)

Salz

g Cocktailtomaten

Knoblauchzehe(n)

EL Olivenöl

Pfeffer

1 Garnelen auspacken, in ein Sieb geben, über einen Topf hängen und ca. 1 Std. auftauen lassen. Dann trockentupfen.

2 **Tipp:** Wenn es schnell gehen muss, kannst du die Garnelen noch eingeschweißt in lauwarmes Wasser legen. Dadurch sind sie am Ende evtl. nicht ganz so zart.

3 Zucchini waschen, trockentupfen und mit dem Spiralschneider zu Zucchini-Spaghetti schneiden.

Tipp: Mit einem Sparschäler kannst du sie in breite, dünne Bandnudeln schneiden. Kerngehäuse aussparen.

Diese sogenannten „Zoodles“ mit etwas Salz bestreuen, in ein Sieb geben und ca. 15 Min. über einem Topf abtropfen lassen – jetzt können sie etwas Wasser ziehen, damit sie später knackig bleiben.

4 Währenddessen die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

5 Knoblauch schälen und fein würfeln.

6 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin ca. 5 Min. scharf anbraten, dann herausnehmen.

7 Zucchini-Nudeln mit Küchenpapier abtupfen und in der Pfanne zusammen mit dem Knoblauch ca. 2 Min. anbraten.

8 Garnelen und Tomaten hinzufügen, alles weitere 2 Min. braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten.