

Gemüsespaghetti (Zoodles) mit Garnelen

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Zucchini
- 200 g Karotten
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Cherrytomaten
- 300 g (frisch oder TK) Garnelen
- 3 EL Rapsöl

Garnelen antauen lassen. Gemüse putzen. Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. Alternativ mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. Karotten raspeln, Paprika in mundgerechte Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in dünne Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Cherrytomaten waschen, trocknen und vierteln. Alles beiseite stellen.

Etwa ein Drittel des Rapsöls in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchini, Karotten und Paprika darin kurz anbraten und bis zur gewünschten Bissfestigkeit dünsten. Salzen und pfeffern. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch in einer zweiten Pfanne im restlichen Öl kurz anbraten. Garnelen hinzufügen und unter Wenden einige Minuten garen. Mit Pfeffer abschmecken.

Frühlingszwiebeln unter das Gemüse mischen und auf Teller verteilen. Schnittlauch und Cherrytomaten darauf anrichten und die gebratenen Knoblauch-Garnelen obenauf setzen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen