

# Blitz Spaghetti mit Garnelen

Wenn es mal wieder schnell gehen soll zum Mittag- oder Abendessen. Dann sind die Garnelen Spaghetti mit köstlichen, kross gebratenen Garnelen ideal.

|                             |                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Vorbereitungszeit<br>5 Min. | Zubereitungszeit<br>10 Min. | Gesamtzeit<br>15 Min. |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------|



Portionen: 4 Personen



5 von 31 Bewertungen

## ZUTATEN

- 400 g Spaghetti oder andere Nudelsorte
- 450 g Garnelen, roh und geschält Alternativ TK-Garnelen aufgetaut
- 10 EL Olivenöl Nativ Extra (Extra Vergine)
- 1 EL Zitronensaft einer frischen Zitrone
- 2 Chilischoten, rot und frisch
- 1 Msp Chiliflocken, getrocknet
- 3-4 Knoblauchzehen
- 20 g Petersilie, glatt und frisch
- Meersalz und schwarzer Pfeffer

## ANLEITUNG

1. Die **Spaghetti** bereitest Du in kochendem Salzwasser nach **Packungsanweisung** zu.
2. Die **Garnelen wäschst** Du ab und **trocknest** sie mit einem Küchentuch.

***HINWEIS:** Wenn Du TK-Garnelen verwenden möchtest, lasse diese nach Packungsanweisung auftauen.*



3. Jetzt erhitzt Du 3 EL **Olivenöl** in einer beschichteten **Pfanne** und brätst die **Garnelen** bei mittlerer Hitze ca. **1,5 bis 2 Minuten** je **Seite** an.



4. Für die **Olivenöl-Mischung** gibst Du 7 EL **Olivenöl**, 1 EL **Zitronensaft** sowie 1 Messerspitze **Chiliflocken** in eine kleine Schüssel. Die 3-4 **Knoblauchzehen** würfelst Du fein, die 1 **Chilischote** wäschst, entkernst und schneidest sie in feine Würfel. Die 20 g **Petersilie** wäschst Du, trocknest sie ab und schneidest sie mit Stiel klein. Alles kommt in die Schüssel und wird miteinander vermengt.



5. Die **Olivenöl-Mischung** gibst Du zu den **Garnelen** in die Pfanne und lässt alles gemeinsam für ca. **1 Minute** auf mittlerer Stufe **leicht** rösten. Der Knoblauch sollte nicht zu dunkel werden sonst wird er bitter.



6. Die fertigen **Spaghetti** gießt Du ab und vermischt sie noch **tropfnass** mit den **Garnelen**. Auf Tellern anrichten und mit **Meersalz** und **Pfeffer** würzen.

***TIPP:** Vom Nudelwasser etwas auffangen! Sollte Dir die Mischung zu trocken sein, kannst du Esslöffelweise Nudelwasser mit den gemischten Garnelen vermengen.*



7. Frisch geriebenen Parmesan und frische Zitrone **zum Servieren**.



8. Ich wünsche Dir mit meinem Blitz Spaghetti mit Garnelen Rezept viel Freude und einen **guten Appetit!**



**Kennst Du eigentlich schon meinen Email-Newsletter?**

Kostenlos anmelden und meine Inspirationen kommen direkt in Dein Postfach

## WAS MEINST DU ?

Hast Du das Rezept einmal ausprobiert? Wie findest Du es? Ich freue mich immer über Lob, freundliche Kritik oder Deine Tipps und Erfahrungen. Lass uns sehr gerne über die untenstehende Kommentarfunktion im Austausch bleiben. Das würde mich sehr freuen.

*Deine Emmi*

Ich wünsche Dir einen guten Appetit!

Mehr einfache Rezepte gibt es unter [www.emmikochteinfach.de](http://www.emmikochteinfach.de)