

King Prawns an Knoblauch mit Spaghetti

© Joachim Brendel

für 2 Personen

| | |
|--------|---|
| 12 St | King Prawns ca. 220 g (Riesengarnelenschwänze) |
| ½ St | Zitrone (Saft) |
| 2 St | Zwiebeln, ca 180 g |
| 10 St | Knoblauchzehen, ca. 35 g |
| 2 St | Staudensellerie |
| 1 TL | Olivenöl |
| ¼ TL | Rinds Bouillon Instant |
| 25 g | Basilikum |
| 25 g | Italienische Kräuter gefrostet |
| 1 TL | Tomatenmark |
| 200 ml | Wasser |
| 250 g | Spaghetti |

reichlich schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Chili aus der Mühle

Die marinierten Garnelenschwänze dazugeben und ca. 5 Minuten mitgaren, dabei mehrfach wenden.

Basilikum und Kräuter einstreuen, alles mit dem Rind Bouillon Instant bestäuben, reichlich pfeffern und behutsam Chili aus der Mühle zugeben. Das Tomatenmark mit etwas Flüssigkeit anrühren und gemeinsam mit dem Wasser unterrühren. Alles nochmals kurz aufkochen.

Die Spaghetti al dente kochen (in kochendem Salzwasser, ca. 8 Minuten, auf je 100 g Nudeln 1 Liter Wasser).

Nudeln, mediterran, pikant und sättigend, und wenig Kalorien.

Ein trockener Pino Griggio oder ein gutes Tafelwasser passen gut dazu.

Zubereitung

Die King Prawns oder (Riesen)garnelenschwänze gibt es pfannenfertig, roh, geschält, glasig und gefrostet.

Die Garnelenschwänze in kaltem Wasser auftauen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, etwas pfeffern und kurz marinieren lassen.

Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie klein hacken und im heißen Olivenöl glasig bräunen.



**Nur 355 kcal
pro Person!**