



 20 Minuten

 Einfach

EINFACHE GARNELEN- TOMATEN PFANNE MIT PASTA UND KRÄUTER-DIP

Rezept einfach und blitzschnell zubereitet: Garnelen mit Pasta, Tomaten und frischem Kräuter-Dip zaubert dir den kulinarischen Genuss direkt auf den Tisch!

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für unser Garnelen Rezept Pasta Menü zuerst die Pasta nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen. Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

SCHRITT 2

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Die Garnelen in die Pfanne geben und 1 Min. auf jeder Seite anbraten. Die Hitze reduzieren und die Tomaten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

SCHRITT 3

Die Pasta abgießen und dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Das Wasser zur Sauce in die Pfanne geben und 2-3 Min. weiter köcheln lassen.

SCHRITT 4

Für den Kräuter-Dip den übrigen Knoblauch durch die Presse drücken; die Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in kleine Röllchen teilen, die Thymianblättchen abstreifen. Die Limettenschale abreiben und 2-3 EL Saft auspressen. Alles mit dem Buttermilchquark verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter-Dip und Garnelen mit Pasta getrennt verpacken und als Mittag im Büro oder Abendessen zu zweit genießen. Wie du siehst ist dieses Meal-Prep-Rezept einfach und schnell zubereitet.



Zutaten

2 Portionen

200 g Pasta (z.B. Gemelli)

300 g bunte Cherrytomaten

1 kleine rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

250 g Riesengarnelen, küchenfertig

Salz, Pfeffer

200 g MILRAM Buttermilchquark

0.5 Bund Schnittlauch

6 Stängel Thymian

1 Limette

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2715/640

Fett (g): 14

Kohlenhydrate (g): 77

Eiweiß (g): 46