

## Rezept

# Bärlauch-Nudeln mit Flusskrebsen

Ein Rezept von Bärlauch-Nudeln mit Flusskrebsen, am 14.04.2026

## Zutaten

Salz	<b>100 g</b> Linguine oder Spaghetti
<b>½-1</b> rote Chilischote	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>4</b> Bärlauchblätter (ersatzweise ½ Bund Schnittlauch)	<b>80 g</b> Flusskrebsschwänze (aus dem Kühlregal)
Pfeffer	<b>2 EL</b> Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 22 g F, 23 g EW, 71 g KH

## Zubereitung

1. Für die Nudeln 1 l Wasser aufkochen, am besten im Wasserkocher. In einen Topf gießen, auf dem Herd erneut aufkochen. Salzen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Inzwischen die Chilischote waschen, vom Stiel befreien und samt Kernen schräg in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Bärlauchblätter waschen, grobe Stiele entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Flusskrebse in einem Sieb kurz abrausen und abtropfen lassen.
3. Das Öl in einer mittelgroßen beschichteten Pfanne erhitzen, Chili und Knoblauch darin bei schwacher Hitze ca. 2 Min. braten. Bärlauch dazugeben und kurz unterrühren. Nudeln abgießen, dabei 3 EL Nudelkochwasser auffangen. Beides mit den Flusskrebsen in die Pfanne geben und kurz vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.