Rezept

Spaghetti mit Shrimps

Ein Rezept von Spaghetti mit Shrimps, am 09.06.2025

Zutaten

50 g	Vollkornspaghetti
200 g	Shrimps in Lake
125 g	Rucola
50 g	Parmesan
	getrockneter Oregano
	Salz
250 g	Kirschtomaten
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 24 g F, 30 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Shrimps in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Grobe Stiele entfernen und die Blätter grob schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken, den Parmesan fein reiben.

3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Den Knoblauch kurz darin anschwitzen. Die Shrimps und die Tomaten zugeben und ca. 2 Min. anbraten. Die abgetropften Spaghetti unterrühren und mit Oregano und Salz abschmecken. Zuletzt den Rucola unterheben. Die Spaghetti portionsweise anrichten und mit dem Parmesan bestreut servieren.