

Rezept

Zucchini-Spaghetti mit Garnelen

Ein Rezept von Zucchini-Spaghetti mit Garnelen, am 25.07.2024

Zutaten

4	Knoblauchzehen	1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
400 g	rohe ungeschälte Garnelenschwänze	8 EL	Olivenöl
	Salz		rosa Pfeffer, gemahlen
1 TL	gemahlene Kurkuma	1 TL	milde Sojasauce
400 g	Zucchini	400 g	Spaghetti
1 EL	gehacktes Koriandergrün		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Garnelen aus den Schalen lösen, kalt abwaschen und trockentupfen. Knoblauch, Ingwer und Garnelen mit 4 EL Olivenöl mischen, mit Salz, rosa Pfeffer, Kurkuma und Sojasauce würzen. Zugedeckt 1 Std. im Kühlschrank marinieren.
2. Für die Spaghetti 5 l Wasser zum Kochen bringen. Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Stifte schneiden oder raspeln. Die Garnelen mit Marinade in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. garen.
3. Das Nudelwasser salzen, die Spaghetti darin nach Packungsanweisung knapp bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen, zurück in den Topf geben. Die Zucchini mit dem restlichen Olivenöl untermischen, zugedeckt auf der noch warmen Herdplatte ziehen lassen. Auf Tellern anrichten, die Garnelen darüber geben. Mit Koriander bestreut servieren.