

Mit freundlicher Unterstützung vom



RINDER
MARKT
HALLE
St. Pauli

SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS
AB 12 UHR
in unserer Marktküche



Dr. Heike
Niemeier



Heikes Rezept für

ZUCCHINI-NUDELN

MIT SCHARFEN GARNELEN

ZUCCHINI-NUDELN MIT SCHARFEN GARNELEN



Zutaten für 2 Personen

- 3 Zucchini (500-700g)
- 3 TL grünes Pesto
- 2 EL Frischkäse
- 100 ml Milch
- 180 g Black-Tiger Garnelen (tiefgekühlt, am besten geschält)
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 Stängel glatte Petersilie
- 30 ml Olivenöl Nativ Extra
- etwas Salz
- eine kleine Chilischote

Zubereitung

1. Garnelen in einem Sieb im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Die aufgetauten Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen. (Ungeschälte Garnelen vorher schälen)
3. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
4. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und grob hacken.
5. Die Chilischote in feine Ringe schneiden.
6. Die Zucchini mit dem Spiralschneider schneiden.
7. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Garnelen darin leicht anbraten. Dann den Knoblauch und die Chili-Ringe zugeben und für 1 Minute mitbraten. Danach die Zucchininudeln für 2-3 Minuten mitgaren.
8. Das Pesto, die Milch und den Frischkäse in einer kleinen Schale verrühren und unter die Zucchininudeln heben.
9. Mit etwas Salz und gehackter Petersilie würzen.

PRO Portion	(548 g):	
Eiweiß	30,5 g	30,2%
Fett	24,7 g	53,3%
Kohlenhydrate	13,7 g*	13,6 %
Ballaststoffe	4,3 g	
Energie	410 kcal	
Energiedichte	75 kcal pro 100 g	

