



Spaghetti mit Spargel-Garnelen-Hollandaise

Zutaten

- 600 g grüner Spargel
- 750 ml Wasser
- 1 TL Salz
- etwas Zucker
- 10 g Butter
- 400 g Garnelen (tiefgefroren u. geschält)
- 200 g Cocktailtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehe(n)
- etwas Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 1 Beutel Maggi Für Genießer Sauce Hollandaise "fettarm"
- 1,5 Limette(n)
- 250 g Spaghetti

Zubereitung

1. Spargel waschen, evtl. das untere Drittel schälen und in Drittel schneiden. In einem Topf 500 ml Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen. Spargel und Butter zugeben und ca. 10 Min. garen. Spargel abgießen, 250 ml Kochwasser auffangen.
2. Garnelen auftauen lassen, waschen und trocken tupfen. Cocktailtomaten waschen und ggf. halbieren. In einer Pfanne Olivenöl heiß werden lassen. Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Garnelen zugeben und ca. 5 Min. braten. Mit Maggi Würzmischung 4 würzen, herausnehmen und warm stellen. Tomaten in der Pfanne kurz dünsten und herausnehmen.
3. Kochwasser in die Pfanne gießen und erwärmen. Maggi Für Genießer Sauce Hollandaise mit dem Schneebesen einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr 1/2 Min. kochen.
4. Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettenschale und etwas Saft unter die Sauce rühren. Garnelen und Spargel zur Sauce geben und heiß werden lassen. Spaghetti nach Anweisung auf der Packung zubereiten. Die Spaghetti mit der Sauce auf Tellern anrichten und mit den Cocktailtomaten garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	57 g
Energie	467 kcal
Fett	12 g
Protein	32 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Portionen