



Garnelen-Rucola-Pasta

Zutaten

- 150 g Garnelen, tiefgefroren u. geschält
- 200 g Linguine
- 125 g Rucola
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 200 ml Wasser
- etwas Pfeffer
- 1 Beutel MAGGI Für Genießer Kräuter-Sauce mit feiner Dill-Note
- 50 g Frischkäse, 20% Fett i.Tr.
- etwas Salz

Zubereitung

1. Garnelen auftauen lassen.
2. Linguine nach Packungsanweisung zubereiten.
Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken.
3. Garnelen auf Schaschlikspieße stecken. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Garnelen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spieße herausnehmen und warmhalten.
4. Wasser zugießen. MAGGI Für Genießer Kräuter Sauce einrühren und zum Kochen bringen. Frischkäse unterrühren.
5. Die Linguine in die Sauce geben, gut mischen und heiß werden lassen. Kurz vor dem Servieren den Rucola unterrühren. Mit Garnelen-Spieß anrichten. Dazu passt ein grüner Salat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	83 g
Energie	578 kcal
Fett	13 g
Protein	31 g

🕒 25 Minuten

⊕ 2 Portionen