



Gemüsespaghetti mit Garnelen

Zutaten

- 600 g Zucchini
- 400 g Möhren
- etwas Salz
- 250 g Garnelen, geschält
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 50 ml Vermouth
- 250 ml Orangensaft
- 150 ml Sahne zum Kochen, 15 % Fett
- 2 Päckchen Maggi Kräuter Rahmsauce, 2er Pack
- 40 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen

Zubereitung

1. Zucchini putzen und waschen. Möhren putzen, waschen und schälen. Zucchini und Möhren getrennt mit einem Spiralschneider in in feine Streifen schneiden. Alternativ das Gemüse längs in dünne Scheiben, dann längs in feine Streifen schneiden. Die Möhrenstreifen mit Salz bestreuen, ca. 10 Min. ziehen lassen und etwas durchkneten, mit den Zucchinistreifen mischen.
2. Garnelen waschen und trocken tupfen. Knoblauchzehe(n) schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Garnelen darin rundherum anbraten, Knoblauchwürfel zugeben und mitbraten. Mit Vermouth ablöschen und die Flüssigkeit verdunsten lassen. Orangensaft und Sahne zum Kochen zugießen.
4. MAGGI Kräuter Rahmsauce einrühren und zum Kochen bringen. Die Gemüsestreifen zugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. bissfest kochen. Die Garnelen zugeben und heiß werden lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdnüsse grob hacken, darüber streuen und auf Tellern anrichten.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	27 g
Energie	412 kcal
Fett	22 g
Protein	22 g

🕒 35 Minuten

⊕ 4 Portionen