



## Zucchini-Spaghetti mit Tomatensauce und Garnelen

### Zutaten

- 225 g Garnelen, geschält u. tiefgefroren
- 300 g Zucchini
- 40 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 1 kg Strauchtomaten
- 3 EL Olivenöl
- 350 g Wasser
- 2 EL schwarze Olive, entsteint
- 2 TL MAGGI Bio Gemüse Bouillon
- etwas Zucker
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Garnelen auftauen lassen. Zucchini putzen, waschen und mit einem Gemüse-Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe(n) schälen und durchpressen. Strauchtomaten brühen, häuten, den Blütenansatz entfernen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne 1/3 des Olivenöls heiß werden lassen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Tomaten zugeben und mitdünsten.
3. Wasser zugießen und bei mittlerer Wärmezufuhr offen ca. 20 Min. köcheln lassen. Oliven in Scheiben schneiden und unterheben. Mit Gemüse Bouillon, Zucker und Pfeffer abschmecken.
4. In einer kleinen Pfanne das restliche Olivenöl heiß werden lassen. Garnelen darin braten und mit Salz würzen. Zucchini-Spaghetti mit der Tomatensauce mischen, die Garnelen darauf verteilen und servieren. Dazu passen Focaccia-Brötchen.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	22 g
Energie	420 kcal
Fett	23 g
Protein	30 g

🕒 42 Minuten

⊕ 2 Portionen