



Zucchini-Fettucine mit Tomaten und SwissShrimps

Nudeln aus Zucchini, so genannte Zoodles, sind als «Low Carb»-Alternative zur herkömmlichen Pasta gross in Mode. Ein Teller Zoodles mit Shrimps und Tomaten macht sich als Vorspeise gut, ist aber auch ein leichtes, leckeres Hauptgericht.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

200 g	SwissShrimps	½	Bio-Zitrone, Saft und Schale
2-3	Zucchini		Salz
	Sonnenblumenöl zum Anbraten		Pfeffer aus der Mühle
1 Handvoll	Cherrytomaten, verschiedenfarbig	1	Knoblauchzehe, gepresst
2 EL	Pinienkerne		
½ EL	Basilikum, in feine Streifen geschnitten		
1 TL	frische Minze, fein gehackt		
6 EL	Oliveneröl extra vergine		

Leicht und Low Carb



ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, nicht schälen. Zucchini mit dem Sparschäler in breite «Bandnudeln» (Fettucine) hobeln. Die Zucchini-Fettucine 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Wasser abgiessen, Zucchini-Fettucine in einem Küchensieb zum Abtropfen beiseitestellen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne bei höchstens mittlerer Hitze rösten, bis sie duften und eine hellbraune Farbe angenommen haben. Pinienkerne beiseitestellen.
2. Blanchierte Zucchini-Fettucine in eine Schüssel geben. Basilikum, Minze, Olivenöl, Zitronensaft und -schale beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.
3. Die Köpfe der Shrimps durch eine Drehbewegung entfernen. Shrimps unter fließendem kaltem Wasser abspülen, sorgfältig schälen und entdarmen.
4. Sonnenblumenöl erwärmen, den Knoblauch kurz darin andünsten. Halbierete Cherrytomaten und Shrimps beifügen.
5. Shrimps auf beiden Seiten ca. ½ Minute anbraten, bis sie eine schöne orange-rosa Farbe angenommen haben.
6. Anrichten: Zucchini-Nudeln in die Teller füllen, Pinienkerne, Shrimps und Tomaten auf die Portionen verteilen.

*Dazu passt: leichter Rosé
oder Weisswein.*

Zubereitung als Video



Webshop



Alle Rezepte auf
www.swissshrimp.ch/rezepte