

Penne mit Garnelen

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g küchenfertige Garnelen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g grüner Spargel
- 2 Stiele frische Minze
- 2 EL Olivenöl
- Jodsalz
- Pfeffer
- 50 ml Gemüsebrühe
- 200 g Penne



Zubereitung:

1. Garnelen abspülen, trocken tupfen. Knoblauch und Zwiebel schälen, würfeln. Spargel putzen, in Stücke schneiden. Minzeblättchen hacken.
2. Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, die Hälfte der Minze und den Spargel darin anbraten. Kräftig salzen und pfeffern, ca. 6 Minuten schmoren. Garnelen zugeben, weitere 5 Minuten garen. Mit Brühe ablöschen und etwas einkochen lassen. Würzen.
3. Penne in Salzwasser garen. Sofort mit Spargel und Garnelen mischen. Minze darüber streuen.

Pro Person:

- 550 kcal
- 30 g Eiweiß
- 19 g Fett
- 72 g Kohlenhydrate