

ONE-POT-PASTA MIT GARNELEN



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE PASTA

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Sardellenfilets
- 50 g getrocknete Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 200 g passierte Tomaten
- 700 ml Gemüsebrühe
- 400 g Linguine
- 250 g Garnelen (geschält, küchenfertig)
- 1 Bund Basilikum
- 250 g Kirschtomaten
- Etwas geriebener Parmesan zum Garnieren

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 89 kcal
- 5 g Eiweiß
- 2 g Fett
- 12 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Sardellenfilets und getrocknete Tomaten gut abtropfen lassen und hacken.
2. Öl in einem flachen, breiten Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Sardellenfilets und getrocknete Tomaten darin anschwitzen. Passierte Tomaten, Gemüsebrühe und Linguine zugeben und alles aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hitze etwas reduzieren und 10–12 Minuten köcheln lassen dabei immer wieder umrühren.
3. In der Zwischenzeit Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Garnelen ebenfalls waschen und trocken tupfen.
4. Basilikum, Tomaten und Garnelen zugeben und die Pasta weitere 3–5 Minuten köcheln lassen. Mit Parmesan garnieren und servieren.



REISER RÄT

Mit einem Schuss Balsamico-essig schmeckt es noch etwas herzhafter nach Tomate.

