



# Bunte Gemüsespaghetti mit Garnelen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Appetitlich bunt und frisch für jeden Tag, das schmeckt einfach jedem

## Zutaten

- 250 g Spaghetti
- 1 Möhre
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Fenchelknolle
- 1 - 2 Stangen Frühlingslauch
- 100 g Staudensellerie
- 3 mittelgroße Tomaten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 8 Stück Garnelen/Prawns
- 30 g Krebsbutter
- 1 Becher Crème fraîche
- Etwas Öl zum Braten
- 1/4 l trockener Weißwein
- 1/8 l Noilli Prat
- 1/2 Chili Schote
- Gewürze

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

### Schritt2

Gemüse putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden.

### **Schritt3**

Tomaten kurz für eine 1/2 Minute in kochendes Wasser geben, sofort wieder abschrecken. Die Haut abziehen, halbieren, Kerne entfernen und das Tomatenfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

### **Schritt4**

Die Garnelen von der Schale befreien und den Darm auf der Rückenseite ziehen.

### **Schritt5**

Die Garnelensoße:

### **Schritt6**

Die Krebsbutter auslassen und eine gehackte Zwiebel, den dünn geschnittenen Knoblauch und die Schalen der Garnelen dazu geben.

### **Schritt7**

Alles kurz miteinander anschwitzen und mit dem Weißwein, Noilli Prat und Crème fraiche aufgießen.

### **Schritt8**

10-15 Minuten mit der Chilischote "köcheln" lassen, passieren.

### **Schritt9**

Nachschmecken und ev. mit etwas Soßenbinder sämig binden,

### **Schritt10**

1-2 Esslöffel Crème fraiche hinzufügen

### **Schritt11**

Im nächsten Schritt:

### **Schritt12**

Die Spaghetti "al dente" kochen und gleichzeitig das vorbereitete Streifengemüse mit einer Zwiebel in etwas Öl 1 - 2 Minuten anschwitzen; salzen pfeffern.

### **Schritt13**

Die "al dente" gehaltenen Spaghetti dazu geben, Alles gut schwenken.

### **Schritt14**

Kurz vor dem Servieren die Tomatenwürfel und die Garnelensoße hinzufügen, mischen.

### **Schritt15**

Die Garnelen salzen und pfeffern und in recht heißem Öl ca.1 Minute von jeder Seite anbraten.

## **Schritt16**

Pfanne zurückziehen und die Garnelen weitere zwei Minuten in der noch heißen Pfanne "durchziehen" lassen.

## **Schritt17**

Anrichtevorschlag:

## **Schritt18**

Die bunten Gemüse-Spaghetti mit den waagrecht halbierten Garnelen anrichten.

**Rezeptart:** Nudelrezepte **Tags:** frisches gemüse, garnelen, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunte-gemuesespaghetti-mit-garnelen/>