

Gemüsenudeln mit Garnelen und Kräuter-Zitronen-Gremolata

Arbeitszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	09 g
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	18 g
Brennwert	210 kcal / 880 kJ

Zutaten 4 Portionen

Garnelen und Gemüsenudeln:

16 TK-Garnelen (ohne Kopf; mit Schale)

3 Zucchini

3 Möhren

2 EL Butaris Butterschmalz

1 Knoblauchzehe

Gremolata:

½ Bund Petersilie

4 Stiele Dill

1 Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1/4

Für die Garnelen und Gemüsenudeln Garnelen auftauen lassen. Zucchini und Möhren mithilfe eines Spiralschneiders zu „Spaghetti“ schneiden.

Schritt 2/4

Für die Gremolata Petersilie und Dill Blättchen bzw. Fähnchen von den Stielen zupfen und hacken. Zitronenschale abreiben. Zitrone so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen. Gehackte Kräuter, abgeriebene Zitronenschale und Zitronenfilets vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Schritt 3/4

Gemüsenudeln in kochendem Salzwasser ca. 1 Minuten garen, danach abgießen und abschrecken. Mit Kräuter-Zitronen-Gremolata vermengen und in Schalen anrichten.

Schritt 4/4

Knoblauch schälen und hacken. Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin rundherum kräftig anbraten. Knoblauch zufügen und andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen auf den Gemüsenudeln anrichten.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.