

## Spaghetti mit Knoblauchgarnelen und buntem Gemüse.

(14 ProPt pro Person)

**Zutaten:** (ich gehe mal von 2 Personen aus) :

- Ca. 250 gr. Spaghetti
- 10 Garnelen (die Grossen, gibt's auch beim Aldi)
- 2 Strauchtomaten ( das sind die, welche die Form einer Eierhandgranate haben)
- 2 Paprika ( rot/gelb)
- 2 Frühlingszwiebeln1 Lauchstange
- 1 halbe Karotte ( oder Möhre )
- 2 Zehen (nicht Knollen) Knoblauch
- 1 Bund Rukola Olivenöl
- Salz aus der Mühle, bunter Pfeffer aus der Mühle
- Frischer Basilikum Parmesan am Stück (gibt's beim Lidl recht günstig)
- ein wenig Tomatenmark

- A) Als aller erstes wird der Parmiggiano gerieben. Jetzt wird des Gemüse gewaschen. Tomaten anritzen, in heißes Wasser kurz einlegen, rausnehmen und die Haut abziehen. Dann entkernen und filetieren (also in schmale Streifen schneiden). Paprika ebenfalls waschen und in dünne Streifen schneiden. Karotte schälen, kleine Streifen schneiden. Lauch ebenfalls in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Querstreifen schneiden. Parallel wird ein Topf mit Wasser für die Nudeln zum Kochen gebracht, Salz und Öl zugeben. Garnelen waschen.
- B) B) Pfanne mit Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln zugeben und kurz anschwitzen. Das in Streifen geschnittene Gemüse dazugeben und das Tomatenmark mit ein wenig Wasser zugeben. Kurz aufkochen lassen. Würzen mit Salz, Pfeffer, frischen Basilikum. Den Knoblauch durch die Knobipresse jagen und dem Gemüse zugeben. By the way, mann kann auch pürrierte Tomaten dazugeben, ganz nach Geschmack. Den Rukola grob schneiden und dazugeben. So, gleichzeitig Nudeln ca. 8 Minuten im separaten Topf kochen lassen, dann rausnehmen wenn sie fertig sind. Nun die Garnelen zum Gemüse geben.
- C) Die Spaghetti in die Gemüsesauce geben. Das ganze kurz durchschwenken und fertich. So, jetzt geht's ans anrichten. Grosse Teller raus und portionieren.