Nah&Frisch



VFI Professional

Spaghetti mit Garnelen, Zucchini und Tomaten

Hauptspeise Fischgerichte Frühling Nudelgerichte

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●●○○

Die geschälte Zwiebel fein würfelig schneiden und mit Bona Knoblauchöl in einem Topf glasig anschwitzen. Tomaten, Weißwein, Zucker, Oregano und Gin zugeben und aufkochen. Die Tomatensauce bei geringer Hitze ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchini in 2 mm dicke Scheiben hobeln. Zucchinischeiben in einer Pfanne mit Bona Chiliöl beidseitig mit Farbe anbraten. Die Zucchinischeiben in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer gewürzt bereit stellen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Spaghetti oder Linguine nach Verpackungsangaben bissfest kochen, dann abschütten. Die trocken gelegten Garnelen in der Pfanne mit Bona Zitronenöl allseitig kräftig braten. Die Garnelen mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Die abgeschütteten Spaghetti oder Linguine gut abtropfen lassen und auf Teller kreisförmig anrichten. Die Tomatensauce mittig, Garnelen und Zucchinischeiben rundherum dazu richten. Rasch servieren und genießen!

Zutaten

- 1 Stück Zwiebel
- 1 EL Bona Knoblauchöl
- 1 Dose Tomaten
- 30 ml trockenen Weißwein
- ½ TL brauner Zucker
- 1 TL Oregano
- 1 TL Gin
- Salz, Pfeffer

Zucchini:

- 1 Stück Zucchini
- 20 ml Bona Chiliöl
- Salz, Pfeffer

Garnelen:

- 8 Stück Riesengarnelen
- 10 ml Bona Zitronenöl
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 1 Prise Thymian
- 200 g Spaghetti oder Linguine