



# Garnelenpasta – All in One

## Nützliches Zubehör

**Emaillierter gusseiserner Topf, Microplane Zester, Helferset aus Silikon und Holz, Große Elfen, Santokumesser, Kleines Schneidbrett**

## ZUTATEN für 4 Personen

1 EL Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
1 Pck. Garnelen (ca. 250 g)  
TK, aufgetaut  
1 Paprika, rot oder gelb  
1 Dose Tomaten, stückig  
1 l Gemüsebrühe  
1 Becher Schlagsahne  
500 g Spaghetti  
1 EL Oregano (getrocknet)  
frische Petersilie/Basilikum  
Pfeffer, Salz und Parmesan  
nach Belieben

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel fein hacken und den Knoblauch mithilfe des Zesters fein reiben. Die Paprika in Würfel schneiden. Öl im gusseisernen Topf bei mittlerer Hitze zum Sieden bringen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig dünsten.
2. Die Garnelen zugeben und kurz von einer Seite anbraten (damit sie nicht zu fest werden).
3. Die Paprika zugeben und kurz mit anbraten. Dann die Tomaten, die Brühe und die Sahne zugeben und bei geschlossenem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Den Oregano zufügen.
4. Die Spaghetti in zwei Hälften brechen und einrühren. Mit geschlossenem Deckel 10 bis 12 Minuten kochen bis die Nudeln al dente sind. Gelegentlich umrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kräutern und Parmesan garnieren und servieren.

Lasst es euch schmecken!



Julia Will  
Selbständige Beraterin für Pampered Chef  
mail@frau-will.de · www.frau-will.de ·  
<https://www.pamperedchef.eu/frau-will>