



VitalZentrum

Unsere Stoffwechselrezepte im Juli

Garnelen-Zoodels

Zoodels=Zucchini-Nudeln

Rezept für 2 Personen

Zutaten:

2 große	Zucchini
250g	Garnelen
1 Zehe	Knoblauch
1	Schalotte
1	Zitrone
200ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Kräuter



Zubereitung:

Schalotte und gepresste Knoblauchzehe werden mit etwas Wasser in einer beschichteten Pfanne angedünstet- dann können die Garnelen hinzugegeben und gewürzt werden. Währenddessen werden die Zucchini gewaschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen geschält (ähnlich wie Tagliatelle). Zoodels werden anschließend mit in die Pfanne gegeben bis sie weich sind.

Achtung: lässt man die Zucchini zu lange in der Pfanne wird sie etwas matschig.

Zuletzt können Sie mit Gemüsebrühe ablöschen und die Zitrone darüber ausdrücken. Würzen können Sie nun nach Belieben.

Nährwertangaben

207 kcal; 864 kJ; 30,0g E; 5,0g F; 10,0g KH

Erstellt am: 30.10.2019, erstellt von: SRE