

Hauptgericht

Peperoniwürzige Spaghetti

mit Riesengarnelen und Rucola



08 / 2014
die gute EssIdee

Fotografie: Annika Schmitt



tegut...

Peperoniwürzige Spaghetti

mit Riesengarnelen und Rucola

• für zwei • geht schnell

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Gar-/Bratzeitzeit ca. 15 Min.

Zutaten für ca. 2 Portionen

1 Pk. tegut... Riesengarnelen
(= 250 g, tiefgefroren)
1 Knoblauchzehe
1/2 rote Peperonischote
50 g Rucola
250 g Spaghetti
Salz
3 El Olivenöl
1 El Tomatenmark
100 ml Weißwein
Pfeffer aus der Mühle
50 g Pecorino

Zubereitung

1. Riesengarnelen in einem Sieb antauen lassen. Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden. Peperonischote putzen, fein hacken. Rucola waschen, trocken schleudern, grob hacken.
2. Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanleitung ca. 10 Min. garen. Währenddessen Garnelen kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Knoblauch und Peperoni in einer Pfanne kurz in Olivenöl anschwitzen, Garnelen zugeben, unter Wenden 1-2 Min. braten, dann herausnehmen und warm stellen. Tomatenmark, Wein und eine Schöpfkelle Nudelkochwasser im Bratfett 2-3 Min. etwas einkochen lassen.
3. Spaghetti abgießen, abtropfen lassen, in die Pfanne geben, Garnelen und die Hälfte des Rucolas zugeben, vermengen und mit Salz, Pfeffer würzen. Spaghetti mit übrigem Rucola und gehobeltem Pecorino bestreut anrichten.



Die pfannenfertigen Riesengarnelen (King Prawns, ohne Schale) der tegut... Eigenmarke stammen aus Wildfang, je nach Saison im indischen oder pazifischen Ozean. Ihre Garzeit beträgt nur wenige Minuten.

Sie können sich die gute EssIdee auch bequem per E-Mail zusenden lassen.

Jetzt kostenlos anfordern unter www.tegut.com/newsletter



tegut...
Kundenbetreuung

0800/ 000 22 33

Mo.–Fr. 8.00–18.00 Uhr
(kostenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz)


Tipps
aus der tegut...
Kochwerkstatt

Besondere Würze

Spaghetti beim Anrichten mit etwas Trüffelöl beträufeln – schmeckt super aromatisch!

Lust auf Fisch?

Das Rezept anstelle der Garnelen mit 250 g Fischfilet (Lachs, Kabeljau oder Seelachs) zubereiten: Filets in mundgerechte Stücke schneiden und kurz im Knoblauch-Peperoniöl anbraten, dann wie im Rezept beschrieben fortfahren.

