Riesengarnelenschwänze mit Gemüse auf Spaghetti



Sauce „frei Schnauze“
Sie kreieren sicherlich ab und zu auch einmal Gerichte, die keinem Rezept entsprechen oder sonst auch nicht gerade bekannt oder gewöhnlich sind. Dann geht man am besten danach aus, was der Gefrier- oder Kühlschrank noch so hergibt.

In diesem Fall waren es in ersterem noch eine Packung Riesengarnelenschwänze und portionsweise eingefrorene Gemüsebrühe. Und in letzterem einige Gemüsesorten.

Da ist der Weg frei für ein Gericht mit Meeresfrüchten und Gemüse in einer leckeren Gemüsebrühe. Und als Sättigungsbeilage gibt es einfach Spaghetti dazu.

Das Ganze ist in weniger als 10 Minuten gegart, also ein schnelles Gericht, bei dem man einmal nicht viel Zeit in der Küche verbringen muss. So etwas gibt es ja auch, dass der

Terminkalender nicht viel Zeit für stundenlanges Kochen hergibt.

Für 2 Personen:

- 250 g Riesengarnelenschwänze (TK-Ware, 1 Packung)
- 10 Cherrydatteltomaten
- 1 Mini-Pak-Choi
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Spaghetti
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit leckeren Riesengarnelenschwänzen
Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und auf mehrere Schalen verteilen.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann Garnelenschwänze dazugeben und mit anbraten. Schließlich noch Mini-Pak-Choi und Tomaten dazugeben.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen. Kochwasser durch ein Nudelsieb abgießen.

Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Garnelenschwänze mit dem Gemüse und viel Sauce über die Pasta geben.

Servieren. Guten Appetit.