1A+1B Fish

Cremige Fusilli mit Garnelen und Tomaten

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Kirschtomaten vierteln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen gar braten. Kochsahne, Kirschtomaten und ¾ der Basilikumblätter hinzufügen und noch 2-3 Minuten erhitzen. Mit Chiliflocken, Pfeffer und Salz würzen. Die Fusilli durch die Mischung rühren und nach Belieben noch einmal mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit dem frischen Ziegenkäse und dem restlichen Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 1½ EL Kochsahne light
- [ ] 100 g Kirschtomaten
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 2 Zweige frisches Basilikum
- [ ] Prise Chiliflocken
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**312 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**16 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**29 g**