1A+1B

Fish

Cremige Garnelenpasta mit Tomaten

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch fein hacken und die Kirschtomaten vierteln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Die Garnelen hinzufügen und braten bis sie rosa sind. Kochendes Wasser über die Zucchini-Nudeln gießen. Abtropfen lassen und zusammen mit den Kirschtomaten zu den Garnelen geben. Kochsahne und Weißwein hinzufügen und noch kurz aufwärmen. Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Garnelen
- [ ] 70 g Zucchini-Nudeln
- [ ] 30 g Kirschtomaten
- [ ] 2 EL Kochsahne light
- [ ] 1 EL Weißwein
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**292 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**13 g**
Ballaststoffe	**1 g**
Eiweiß	**32 g**