1A+1B Fish

Frisch-cremige Nudeln mit Queller und Garnelen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Nudeln gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Knoblauch pressen, Frühlingszwiebel in Ringe und Kirschtomaten in Viertel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Die Garnelen hinzufügen und mit Pfeffer und Salz würzen. Braten bis sie fast gar sind und dann Queller, Kirschtomaten, Kochsahne und Limettensaft hinzufügen. 1-2 Minuten mitbraten. Mit Pfeffer, Salz und Chiliflocken würzen. Mit den Nudeln vermengen und mit der Frühlingszwiebel garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] 100 g Queller
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] ½ Frühlingszwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 2 EL Kochsahne light
- [ ] 1 TL Limettensaft
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Chiliflocken
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**287 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**13 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**28 g**