1A+1B Fish

Fusilli mit Knoblauchgarnelen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung in reichlich Wasser kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Garnelen, Zucchini und rote Chili hinzufügen und braten bis die Garnelen rosa werden. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Pasta abgießen und die Garnelen zusammen mit dem Frischkäse daruntermengen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g große Garnelen
- [ ] 100 g Zucchini in Scheiben
- [ ] 1 EL Kräuterfrischkäse light
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] ¼ rote Chili, Kerne entfernt und in Ringen
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**291 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**29 g**