3 Fish

Penne mit Spinat-Walnusspesto und Garnelen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Bereite die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zu. Bewahre eine Tasse Nudelwasser auf. Gib unterdessen alle Zutaten für das Pesto in eine Küchenmachine oder püriere sie mit einem Stabmixer fein. Würze die Garnelen mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate die Garnelen gar. Stelle sie beiseite, schneide die Zucchini in halbe Scheiben und brate die Zucchini in derselben Pfanne etwa 5 Minuten. Gib das Pesto zusammen mit den Penne und dem Nudelwasser zur Zucchini und mische alles gut durch. Erhitze noch etwa 5 Minuten und serviere mit den Garnelen und Basilikum.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. life penne
- [ ] 150-200 g Garnelen
- [ ] 200 g Zucchini
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Zweig frisches Basilikum
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**695 kcal**
Kohlenhydrate	**24 g**
Fett	**35 g**
Ballaststoffe	**17 g**
Eiweiß	**59 g**