Zucchininudeln mit Garnelen

Die Zucchininudeln mit Garnelen sind ein wunderbar köstliches Low Carb Gericht. Das mediterrane Rezept gelingt ganz einfach.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

500 g	Garnelen (küchenfertig, tiefgefroren)
2 Stk.	Zucchini (je ca. 300 g)
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Bio-Zitrone
	Salz und Pfeffer
1 EL	Öl

Zubereitung

1. Für die **Zucchininudeln mit Garnelen** die küchenfertigen Garnelen zirka eine Stunde vorher vom Gefrierfach nehmen und auftauen lassen. Waschen und trocken tupfen.

2. Die Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Mit einem Spiralschneider oder Hobel in lange Streifen schneiden.

3. Knoblauchzehen schälen und fein zerhacken, die Zitrone waschen, trocken reiben und die Schale abrasplen. Danach den Saft auspressen.

4. Jetzt die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl etwa 5 Mintuen anbraten. Danach von der Pfanne nehmen.

5. Die Zucchininudeln in die Pfanne geben, etwa 2 Minuten anbraten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen, Zitronensaft und Zitronenschale zugeben und weitere 2 Minuten dünsten.

6. Sofort in Teller anrichten und servieren.

Tipp

Die Zucchininudeln mit Garnelen nach Belieben mit gehackter Petersilie und Zitronenspalten garnieren. Dazu frisches Weißbrot reichen.