



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-CARB - 1 PORTION

ZOODLES MIT RIESENGARNELEN UND TOMATEN

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini mit einem Spiralschneider oder Sparschäler zu Zoodles verarbeiten. Die Brühe in einem Topf aufkochen und die Zoodles ca. 3 Minuten darin blanchieren. Die Flüssigkeit abgießen, dabei 50 ml der Brühe auffangen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein würfeln.
3. Die Tomaten halbieren und die Chilischote entkernen und klein schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel ca. 2 Minuten anbraten, die Tomatenhälften und die Chilistücke dazu geben und weitere 2 Minuten andünsten.
5. Den Pfanneninhalt mit der aufgefangenen Brühe ablöschen und die Zoodles hinzufügen.
6. Die halbe Zitrone auspressen und über das Gericht geben.
7. Alles mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken, anrichten und mit Parmesan garniert servieren.

ZUTATEN

300 ml Gemüsebrühe
150 g Riesengarnelen, fertig
10 Kirschtomaten
1 Zucchini
1 Chilischote, mild
0,5 Zwiebel
0,5 Knoblauchzehe
0,5 Zitrone
1 TL Öl
1 TL Parmesan, gerieben
Salz
Pfeffer
Petersilie, gehackt



300
Kalorien



15g
Kohlenhydrate



35g
Eiweiß



25g
Fett



5g
Ballaststoffe