Leichte Zitronenspaghetti mit Kräutergarnelen

Ein großartiges, leichtes Gericht für bewusste Genießer. Diese Zitronenspaghetti schmecken nicht nur sehr gut, Ihr könnt diese einfach und schnell zubereiten. Garnelen eignen sich hervorragend für die ernährungsbewusste Genussküche. Darüber hinaus ist die Garnele ein wertvoller Kupferlieferant und eine wichtige Quelle für Selen. Kombiniert mit frischen Spaghetti: die perfekte Mahlzeit für Körper und Geist.

Zutaten für 4 Personen Zitronenspaghetti

Zutaten

350 g	Spaghetti
2 EL	Butter
80 ml	Sahne
1	Bio-Zitrone(n), den Abrieb und Saft davon
2 EL	Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie)
3 EL	Parmesan (gerieben)
350 g Garnelen	TK, aufgetaut besser: frische Garnelen
2 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
2 Zehen	Knoblauch

etwas Salz, Pfeffer und/oder Chilipulver

Zubereitung

1. Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Das Kochwasser abseihen und zu den heißen Nudeln Butter, Sahne, Zitronensaft und -abrieb, Kräuter und Parmesan zufügen und gut vermischen. Nach Belieben Chilipulver zu den Nudeln mischen.

2. Die Garnelen in Olivenöl mit Rosmarin- und Thymianzweig sowie den klein gehackten Knoblauchzehen beidseitig scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Nudeln in tiefen Tellern anrichten und die Garnelen daraufsetzen.

Copyright ASMO KÜCHEN vom April 2022, AdobeStock 122034498

Kennt Ihr die verschiedenen Garnelen?

Hier erfahrt Ihr alles, was ein Garnelen-Liebhaber über diese Köstlichkeiten wissen sollte.

- Der Begriff „Garnele“ beinhaltet derart viele Krebsarten, wie z.B. Blaue Garnele, argentinische Rotgarnele oder Seatiger Garnele. Abhängig von den verschiedenen Lebensräumen lassen sich **Garnelen in weitere Untergruppen** einteilen: In Kaltwasser- und in Warmwassergarnelen. **Kaltwassergarnelen** sind in den kühleren Gewässern der nördlichen Erdhalbkugel zu Hause. Sie leben in einer Tiefe von mehr als 100 Metern und wachsen vergleichsweise langsam. Deshalb ist ihr Fleisch sehr zart und aromatisch. **Warmwassergarnelen** wachsen erheblich schneller. Bei den Warmwassergarnelen gibt es wiederum die Unterteilung in Süßwassergarnelen (Freshwater) und Salzwassergarnelen (Seawater).
- Die **Seatiger Garnele** ist die bekannteste Seawater-Gruppe, die durchweg mit ihrem besonders würzigen, süßlich-nussigen Geschmack glänzen kann. Die Seatiger Garnele, auch Black Tiger Garnele genannt, ist zart, nussig, würzig mit einer leicht süßen Note und ist durchaus mit dem Hummer zu vergleichen.
- Sehr köstlich sind die kleinen Exemplare auch als „**Shrimps**“ oder als „Krevetten“ aus Frankreich bezeichnet.
- Die **argentinische Rotgarnele** hat eine knackige, bissfeste und trotzdem zarte Konsistenz. Ihr Geschmack ist leicht süßlich mit nussiger Note. Sie wird an der Patagonischen Küste gefischt.
- **Gamba Carabiniera** hat noch einen intensiveren, nussigeren und süßlicheren Geschmack. Ihr Fleisch hat bereits vor dem Kochen eine leuchtend rote Farbe und weist einen reinen Schmelz auf.

Copyright ASMO KÜCHEN vom April 2022,