

Linguine

mit Spargel und Garnelen



30 Min.

Hauptspeise

Zutaten für 2 Personen*

Menge	Zutat
500 g	Spargel, grün
200 ml	Orangensaft
200 g	Garnelen, geschält
1 EL	Zitronensaft
160 g	Linguine (oder Spaghetti)
100 g	Schlagsahne
½ TL	Currypulver
etwas	Salz, jodiert
etwas	Pfeffer, schwarz
3 EL	Rapsöl
1	Knoblauchzehe
30 g	Parmesankäse, grob geraspelt

*625 g pro Person

So wird's gemacht ...

Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und das holzige Ende großzügig abschneiden. Den Spargel 4 - 5 Minuten dämpfen, dann beiseite stellen und abkühlen lassen.

Den Orangensaft in einem Topf auf die Hälfte einkochen. Währenddessen die Garnelen vom Darm befreien, waschen und mit Zitrone beträufeln. Die Linguine in Salzwasser bissfest kochen. Die Sahne, Curry, Salz und Pfeffer zu dem reduzierten Orangensaft geben, noch einmal kurz aufkochen lassen und abschmecken. Die Linguine abgießen, in den Topf mit der Orangensauce geben und warmhalten.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Garnelen zusammen mit der zerdrückten Knoblauchzehe darin braten. Nach etwa 3 Minuten den Spargel dazugeben und mitbraten (er soll noch etwas knackig bleiben). Wenn alles gar ist, den Parmesan über den Spargel streuen und leicht schmelzen lassen.

Die Linguine mit den Garnelen und dem Spargel anrichten.

Tipp: Anstatt den Spargel zu dämpfen, können Sie ihn auch in Salzwasser kochen oder in einer Pfanne braten. Die Garnelen gibt es als Tiefkühlware auch schon fertig geschält.

Nährwerte pro Portion

Energie	848 kcal
Fett	42,7 g
Kohlenhydrate	73,3 g
Eiweiß	40,8 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.