

CHILI GARNELEN MIT SPINAT UND BLUMENKOHL

Ja, eigentlich sollte jetzt herbstliches Soulfood auf dem Plan stehen - aber wie wäre es nochmal mit einer spicy Pasta? Ich habe ein paar Chili Garnelen mit Spinat und Blumenkohl auf den Tisch gezaubert, die waren schnell gemacht und super lecker. Mit reichlich, reichlich Knoblauch und ein paar in Öl eingelegten Tomaten schmeckt diese Pasta zwar eher nach dem Sommer, aber das darf auch mal sein! Die Kombination Garnelen und Tomaten ist ja eh immer eine gute Idee - einer meiner Favoriten hier auf dem Blog ist dafür bisher auf jeden Fall das Seafood mit Tomaten auf Kartoffelpüree, aber diese Pasta-Variante steht dem in nichts nach. Das Ganze ist übrigens in weniger als 22 Minuten fertig - das kann ich so genau sagen, weil der kleine Mann in dieser Zeit ganz entspannt eine Folge seiner Lieblingsserie gucken konnte. Perfekt für ein schnelles Abendessen unter der Woche.



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

250g Garnelen ohne Schale

150g frischer Spinat

4 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

Olivenöl

1/2 Blumenkohl

2 TL Paprikamark

6 in Öl eingelegte Tomaten

Pfeffer & Salz

1 Prise Chiliflocken

250g Spirelli Nudeln

ZUBEREITUNG:

Für die Nudeln einen Topf Salzwasser zum kochen bringen. Die Pasta darin al dente kochen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Das Paprikamark und die Chiliflocken dazu geben und alles gut vermengen. Die Tomaten, den Spinat und die Garnelen dazu geben. Alles mit zwei Tassen Nudelwasser aufgießen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta auf tiefe Teller verteilen und die Garnelen mit Spinat und Blumenkohl darüber geben.

Guten Appetit!

