

Shrimps an Zucchini

Zubereitungszeit: 10 min

Möglich für: 1.-10. Woche

Zutaten

25-125g	Rohe Vollkornspaghetti (siehe Tipp)
180g	Schrimps (siehe Tipp)
1	Große Zwiebel
200g	Zucchini
1	Knoblauchzehe
15g	Frischer Basilikum
200g	Cherrytomaten
1/2	Zitrone
½EL	Rote Chiliflocken
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

Zubereitung

1. Tiefgefrorene oder frische Shrimps (auftauen lassen)
2. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider oder einer Raspel in schmale Streifen schneiden
3. Die Knoblauchzehe fein hacken
4. Die Zwiebel würfeln
5. Die Shrimps in einer leicht gefetteten Pfanne von beiden Seiten anbraten und

nach Belieben würzen

6. Die Shrimps aus der Pfanne nehmen und in dieser nun die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten
7. Die Tomaten waschen, in die Pfanne geben und zugedeckt für 3-4min köcheln lassen
8. Die Zitrone in einer Schake auspressen und den Basilikum und die Chiliflocken hinzufügen
9. Das Zitronengemisch, die Shrimps und die Zucchini in die Pfanne geben, alles gut miteinander vermengen

Tipp

- Bitte beachte bei der Menge der Shrimps, dass du zusätzlich 30g verwendest, um auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan zu kommen. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes 180g Shrimps. Bei der Menge der Kohlenhydrate, orientiere dich bitte an deinem Ernährungsplan.