

Penne mit Garnelen und Zucchini in Tomatenrahm

Zutaten für: 4 Personen

400	g	Garnelen
400	g	Penne
200	ml	Sahne
3	Stück	kleine Zucchini mit Blüte
3	Zehen	Knoblauch
3	Stück	Tomaten
1	Stück	Frühlingszwiebel
1	Stück	Schalotte
1	Stück	Bio Zitrone
100	ml	Weißwein (Weißburgunder)
2	TL	Tomatenmark
½	TL	Zucker
1	TL	frische Thymianblätter
10	Stück	frische Basilikumblätter
2	EL	Parmesan
1	TL	Butter
5	EL	Olivenöl
2	TL	Meersalz



Zubereitungszeit ca.: 45 Minuten

Zubereitung:

Dieses herrliche Pasta Gericht lässt sich ganz toll vorbereiten und danach in nicht einmal zehn Minuten fertig stellen.

Zu Beginn die Garnelenschwänze abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in eine Schüssel geben.

Die Zitrone mit heißem Wasser abspülen, trocknen und die Hälfte der Schale fein abreiben und zu den Garnelen geben. Achtet darauf, dass ihr nichts Weißes von der Zitrone erwischt, sonst wird das Gericht später bitter.

Von den heimischen Zucchini aus dem Garten löst vorsichtig die Blüten ab. Wenn ihr keine Zucchini im Garten habt und deshalb beim Einkauf keine Blüten bekommt, ist das auch nicht schlimm. Die Blüten schauen einfach nur schön aus. Wascht die Zucchini und schneidet sie in ca. 1cm breite Stücke. Gebt die Zucchini zu den Garnelen in die Schüssel.

Schält die Knoblauchzehen und presst zwei zu den Garnelen und Zucchini. Noch drei Esslöffel Olivenöl und die Thymianblätter dazu geben und gut verrühren. Lasst alles für mindestens 15 Minuten marinieren.

Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden, die Wurzeln von der Frühlingszwiebel abhacken und danach den unteren weißen und hellgrünen Teil abschneiden. Das Grün aufheben, das brauchen wir später noch. Den unteren Teil der Länge nach halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die letzte Knoblauchzehe schälen und in ganz feine Scheiben schneiden.

Stellt die Pfanne auf den Herd und lasst sie richtig heiß werden. Gebt dann zwei Esslöffel Olivenöl in die Pfanne und bratet die Garnelen und die Zucchini scharf von allen Seite an. Nach ca. 3 Minuten nehmt die Garnelen und Zucchini aus der Pfanne und stellt diese beiseite.

Reduziert die Hitze auf kleine Stufe und gebt die Butter zusammen mit der Schalotte, den Frühlingszwiebel-Würfeln, dem Knoblauch, das Meersalz und den Zucker in die Pfanne. Lasst alles für ca. 5 Minuten andünsten, es soll keine Farbe nehmen.

Jetzt könnt ihr auch das Wasser für die Pasta aufsetzen. Wenn das Wasser sprudelnd kocht, dies kräftig salzen und die Penne in das Wasser geben. Da die Pasta später noch kurz in der Sauce zieht, eine Minuten weniger kochen, als auf der Packung angegeben ist. Wenn die Pasta fertig ist, gießt sie durch ein Sieb ab.

Wenn ihr das Gericht erst später fertigstellen möchtet, dann kocht die Pasta zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben. Wenn die Kochzeit abgelaufen ist, gießt die Pasta durch ein Sieb ab und spült sie mit möglichst kaltem Wasser so lange durch, bis sie komplett abgekühlt ist.

Gebt das Tomatenmark in die Pfanne und dreht die Hitze etwas höher. Nach ca. 3 Minuten löscht mit dem Weißwein ab und lasst die Flüssigkeit um ein Drittel reduzieren. Dann fügt die Sahne und den geriebenen Parmesan hinzu und lasst alles 5 Minuten auf kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Pasta fertig ist.

Wenn ihr das Gericht erst später fertigstellen möchtet, dann könnt ihr den Herd jetzt abschalten.

Entfernt von den Tomaten die Stielansätze und die Kerne im Inneren, dann schneidet sie in Würfel. Von der Zucchiniblüte zupft die Blätter ab und zerrupft diese etwas, das Innere könnt ihr nicht verwenden. Die Basilikumblätter schneidet in Streifen, das Grün von der Frühlingszwiebel in feine Ringe.

Um das Gericht jetzt fertigzustellen, bringt als erstes die Sauce in der Pfanne zum Köcheln. Dann folgt einfach den restlichen Schritten.

Wenn die Pasta fertig ist, gebt sie zur Sauce, stellt das Kochfeld auf größere Hitze und schwenkt alles gut durch. Nach einer Minute fügt die Garnelen, die Zucchini und die Tomatenwürfel hinzu, erneut alles gut durchschwenken. Nach einer weiteren Minute fügt den Basilikum, die Zucchini Blüten und die Ringe von der Frühlingszwiebel hinzu, noch einmal durchschwenken, abschmecken und sofort servieren.

Jetzt könnt ihr entspannt dieses köstliche Gericht genießen!