



HIGH PROTEIN · MEAL PREP · MEERESFRÜCHTE

Vollkornspaghetti mit Garnelen und grünem Spargel

Diese cremigen Vollkornspaghetti mit Garnelen und grünem Spargel sind ein leichtes, proteinreiches Pastagericht für die Spargelsaison. Die Sauce wird ohne Sahne zubereitet und stattdessen mit Seidentofu und Skyr besonders cremig und eiweißreich. Ein schnelles, gesundes Fitness-Rezept mit viel Geschmack und langanhaltender Sättigung.

10

VORBEREITUNG

20

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

517 kcal

PRO PORTION

● ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

PASTA & GARNELEN

140 g Vollkornspaghetti

250 g Garnelen (Bio oder zertifizierter Wildfang, geschält und entdarmt)

250 g grüner Spargel

1 EL Olivenöl

PROTEIN-SAUCE

200 g Seidentofu

100 g Skyr natur

2 EL Zitronensaft

3-5 EL Pastawasser

30 g Parmesan, fein gerieben

GEWÜRZE & FINISH

1 Knoblauchzehe

½ TL Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer

1 TL Zitronenabrieb

1 EL frisch gehackte Petersilie

• ZUBEREITUNG

- 1** Vorbereitung: Waschen Sie den grünen Spargel gründlich und schneiden Sie die holzigen Enden ab. Schneiden Sie die Spargelstangen in etwa 3–4 cm lange Stücke. Hacken Sie die Knoblauchzehe sehr fein und schneiden Sie die Petersilie klein. Reiben Sie etwas Zitronenschale für den späteren Abrieb.
- 2** Pasta kochen: Bringen Sie einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen. Geben Sie die Vollkornspaghetti hinein und kochen Sie sie nach Packungsangabe etwa 9–10 Minuten al dente. Kurz bevor die Nudeln fertig sind, schöpfen Sie etwa eine Tasse Pastawasser ab und stellen es beiseite.
- 3** Protein-Sauce vorbereiten: Geben Sie Seidentofu, Skyr, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen Mixer oder ein hohes Gefäß. Mixen Sie alles zu einer glatten, cremigen Sauce. Geben Sie zunächst etwa 3 EL Pastawasser dazu, damit eine cremige, leicht fließende Konsistenz entsteht.
- 4** Spargel anbraten: Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Geben Sie den Spargel hinein und braten Sie ihn etwa 4–5 Minuten, bis er leicht weich wird, aber noch etwas Biss hat.
- 5** Knoblauch anschwächen: Geben Sie den fein gehackten Knoblauch zum Spargel und braten Sie ihn etwa 30 Sekunden mit. Der Knoblauch sollte aromatisch duften, aber nicht dunkel werden.
- 6** Garnelen garen: Geben Sie die Garnelen in die Pfanne und braten Sie sie etwa 2–3 Minuten. Sie sind fertig, sobald sie rosa werden und sich leicht zusammenrollen.
- 7** Sauce erwärmen: Reduzieren Sie die Hitze auf niedrig. Geben Sie die vorbereitete Protein-Sauce in die Pfanne und verrühren Sie alles vorsichtig mit Spargel und Garnelen. Die Sauce darf nur sanft erwärmt werden und nicht stark kochen.
- 8** Pasta emulgieren: Geben Sie die gekochten Vollkornspaghetti direkt in die Pfanne. Fügen Sie 1–2 weitere Esslöffel Pastawasser hinzu und schwenken Sie die Nudeln etwa 30–40 Sekunden kräftig in der Pfanne.
- 9** Finalisieren: Rühren Sie den geriebenen Parmesan und den Zitronenabrieb unter. Die Sauce sollte nun seidig, glänzend und gleichmäßig an den Nudeln haften.
- 10** Servieren: Verteilen Sie die Pasta auf zwei Teller. Platzieren Sie einige Garnelen und Spargelstücke sichtbar oben auf den Nudeln und bestreuen Sie das Gericht mit der gehackten Petersilie. Sofort heiß und cremig servieren.

• MAKROS PRO PORTION

517
KALORIEN**48 g**
PROTEIN**52 g**
KOHLENHYDRATE**13 g**
FETT**7 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen