

rapskernöl el

Pasta mit Garnelen und Ruccola (für 4 Personen)

250 g Garnelen (tiefgefroren)
Rapskernöl
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 Dose Tomatenstücke
ca. 50 g Ruccola
Salz, Pfeffer
Zucker
Chili
Parmesan
Spaghetti



Die aufgetauten Garnelen in einer Pfanne mit heißem Rapskernöl durchbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch in feine Würfel schneiden, hinzugeben und mitbraten. Die Tomatenstücke hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Chili nach Geschmack abschmecken. Den Ruccola waschen, grob hacken und mit dazu geben. Das ganze nur kurz weiterköcheln lassen (ca 1 Minute). Die zuvorgekochten Spaghetti dann mit der fertigen Sauce mischen. Vor dem Servieren mit frisch geriebenen Parmesan bestreuen.

Weitere tolle Rezeptideen mit Rapskernöl finden Sie in unserem Weblog unter <http://blog.rapskernoel.info/>.