

# Penne mit Chili-Garnelen

Zutaten für 2 Personen:

1 rote Chilichote  
2 TL Pflanzenöl  
1 TL Chilipulver  
1 EL Zitronensaft  
1/2 TL Honig  
1/2 TL Zucker  
100 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)  
180 g Garnelen  
160 g trockene Penne  
Salz  
1 EL Tomatenmark  
125 ml fettarme Milch  
100 g Rucola



Chilischote halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Öl mit Chilipulver und -streifen, Zitronensaft, Zucker, Honig und Brühe verrühren und Garnelen darin ca. 2 Stunden marinieren. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.

Garnelen abtropfen lassen, in einer beschichteten Pfanne rundherum anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Marinade und Tomatenmark in die Pfanne geben und Milch einrühren. Garnelen in die Sauce, ca. 5 Minuten gar ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola in mundgerechte Stücke zupfen, Penne abgießen, mit etwas Kochwasser und Rucola vermischen, salzen und pfeffern. Penne mit Chili-Garnelen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Marinierzeit: ca. 2 Stunden

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 7 Points Weight Watchers