

# Lange Spaghetti mit Garnelen

## in einer leckeren Knoblauch Kräuter Sahnesauce



Das Youtube Video **Lange Spaghetti mit Garnelen in einer leckeren Knoblauch Kräuter Sahnesauce** gibt es unter <https://youtu.be/dmoz8k-K5zE>

### Zutatenliste für 1 Portion

- 200 g. lange Spaghetti (52 cm) (Kurze Spaghetti gehen natürlich auch)
- 100 g trockener Weisswein
- 50 g frische Sahne
- 1 Spritzer frischer Zitronensaft
- 10 g Olivenöl
- 30-40 g Butter
- 10-13 Tiefkühl Garnelen oder frische (nach Belieben mit oder ohne Schale)
- 3 Knoblauchzehen
- Frische Petersilie
- Frischer Rosmarin
- Frische Thymian
- Pfeffer und Salz, optional Chiliflocken

### Zubereitung

Zunächst alle Zutaten bereit stellen und eine große Wok Pfanne und einen hohen Spaghetti Topf der gut mit Wasser gefüllt ist. (siehe Video)

1. Die tiefgefrorenen Garnelen am besten 3 Stunden vorher aus dem Gefrierschrank holen. Holt man sie frisch aus dem Gefrierschrank gebe ich sie in Zimmerwarmes Wasser. (22-25 Grad)
2. Jetzt werden erstmal die Blätter der Frischen Petersilie abgezupft und dann werden die Petersilienblätter klein geschnitten (nicht zu klein, damit kein Saft ausläuft) (Ich benutze nur die

Blätter)

3. Dann werden die Knoblauchzehen zunächst in kleine Stückchen geschnitten und die Schale entfernt. Dann wird der frische Rosmarin und der Frische Thymian dazu gegeben. Der klein gehackte Knoblauch wird jetzt mit den beiden Kräutern feiner klein gehackt. Je frischer die beiden Kräuter umso einfacher lässt sich der Knoblauch fein hacken (schneiden) bei meinem Video ist leider der Thymian und auch Rosmarin, den ich letzte Woche frisch in meinem Garten gepflückt hatte, etwas trocken geworden deshalb habe ich von der frisch gepflückten Petersilie etwas dazu gegeben)
4. Jetzt müssten die Garnelen im äußeren Bereich etwas angetaut sein und sich Wasser in der Auftauschale gebildet haben. Ist das nicht der Fall, sollte das Wasser das jetzt sehr kalt geworden ist und in dem die Garnelen auftauen, nochmals gewechselt werden und wieder Zimmertemperaturiertes Wasser hinein gegeben werden. Jetzt nochmals 5-10 Minuten warten. Jetzt giesse ich das Wasser ab und gebe die Garnelen auf ein Küchenkrepp Papier und trockne sie gut von allen Seiten ab.
5. Erst jetzt gleichzeitig zwei Herdplatten (bei mir sind das Induktionsfelder) einschalten für den Spaghettitopf (Spargeltopf) mit dem Wasser auf Stufe 12 (1-15)  
Für die Wokpfanne auf Stufe 10 (1-15)
6. Meine Wokpfanne hat einen Edeltallboden und braucht ein wenig länger bis sie warm wird. Bei einer dünneren Wokpfanne kann auch Stufe 8 oder 9 ausreichend sein.
7. Ist die Wokpfanne heiss gebe ich das Olivenöl hinein und einige Sekunden danach ca. 10 g Butter.
8. Nun kommen die völlig trocken getupften Garnelen hinein lasse sie kurz anbraten und würze sie dann kräftig mit Salz und Pfeffer. Ich gebe noch zusätzlioh getrocknete Chiliflocken (Peperoncino) hinein
9. Die Garnelen werden jetzt von beiden Seiten gebraten bis sie durch sind. Dann nehme ich die Garnelen wieder aus der Wokpfanne heraus und gebe sie wieder in die kleine Schale zurück, bis ich sie später brauche.
10. Jetzt schalten ich die Wokpfanne zurück auf Stufe 7 (1-15), also mittlere Hitze.
11. Jetzt geben ich erneut ca. 10 g Butter in die Wokpfanne und wenn die Butter geschmolzen ist kommt der fein gehackte Knoblauch mit den Kräutern dazu außer der Petersilie.

**Tip:** Der Knoblauch sollte bei geringer Hitze angebraten oder angeschmort werden, damit er keine Bitterstoffe entwickeln kann. Außerdem ist er so viel bekömmlicher und das ist auch für den Magen gut.

12. Den Knoblauch lasse ich jetzt 2-4 Minuten bei mittlerer Hitze in der Butter schmoren. Dann erhöhe ich die Temperatur wieder auf Stufe 10 (1-15) und lösche alles mit 100 Gramm trockenen Weiswein ab. Das Wasser sollte mittlerweile auch heiss sein und zu kochen beginnen. Wenn das Wasser kocht gebe ich einen Teelöffel voll Salz ins Wasser (ich mache das immer nach Gefühl) das Wasser rühre ich dann kurz um, damit sich das Salz schneller auflöst.
13. Den Weiswein lasse ich jetzt einkochen.

**Hinweis zu den langen Spaghetti:** Ich liebe die 52 cm langen Spaghetti. Leider bekomme ich sie von Barilla nicht mehr. Ich habe dann im Internet italienische 52 cm lange Spaghetti Lunghi (mama lucia) gefunden. Die werden laut Verpackung in Italien hergestellt. Davon habe ich einen Karton (20 x 500 g) gekauft. Nach 8 Minuten Kochzeit waren die Barilla früher perfekt. Bei diesen Spaghetti nach 8 Minuten Kochzeit habe ich das Gefühl, dass bei der Probe ob sie schon fertig sind, die Spaghetti mir nicht so zusagen. Vielleicht muss ich mich noch länger daran gewöhnen.

14. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, die Spaghetti ins Wasser zu geben. In diesem Video kannst Du sehen, wie ich die 52 cm langen Spaghetti in einen hohen Spargeltopf mit Hilfe eines Eierbechers hinein geben. Der Eierbecher hilft mir die Spaghetti so nach und nach ins kochende Wasser zu drücken, ohne dass ich mir die Finger verbrenne oder Das Wasser durch die Gegend spritzt oder die Spaghetti zu lange aus dem Wasser heraus ragen und ungleichmäßig weich werden.
15. Die Spaghetti brauchen bei mir 8 Minuten Kochzeit (laut Verpackung 7-9 Minuten).  
**Achtung** die Spaghetti zwischendurch immer mal wieder im kochenden Wasser etwas umrühren, damit sie nicht am Boden anhaften.

16. Nach ca 4 Minuten sollte der Wein ziemlich verkocht sein. Dann gebe ich die Garnelen wieder in die Wokpfanne zum eingekochten Wein dazu. Auch der Saft der sich von den Garnelen in der Schale gebildet hat, kommt mit hinein.
17. Die Garnelen lasse ich jetzt ca. 3 Minuten in der Wokpfanne mit schmoren und schwenke sie ab und zu durch. Dann Schalte ich wieder auf Stufe 7 (1-15) zurück und gebe nochmals ca. 10 g Butter hinein.
18. Sobald die Butter geschmolzen ist, wird nochmals mit Pfeffer und Salz gewürzt und dann die Sahne dazu gegossen und eingerührt. Jetzt gebe ich nochmals etwas von der frischen Petersilie dazu. Zum schluß noch ein Schuss Zitronensaft.
19. Nach ca. 8 Minuten giesse ich das kochende Wasser mit den Spaghetti über ein Sieb ab. Gebe die abgetropften nicht abgeschreckten Spaghetti heiss in die Wokpfanne zu den Garnelen.
20. Jetzt werden die Spaghetti in der Wokpfanne etwas durchgeschwenkt (mit einander vermengt) und sofort auf einem Teller angerichtet.
21. Jetzt noch etwas von der frischen Petersilie drüber streuen und servieren oder einen kleinen frischen Petersilienzweig als Garnitur oben auf setzen.

**Tip:**

Wer Parmesan liebt kann etwas Parmesan mit der Sahne verrühren und zusammen mit der Sahne in die Wokpfanne geben. Oder Nachträglich auf die Spaghetti reiben.

Diese Zubereitungsart von Spaghetti oder Nudeln gibt es bei mir mindestens 1x im Monat. Manchmal auch mit Pecorino Käse den ich mit der Sahne dazu gebe. Das hängt immer davon ab, was ich eben gerade im Kühlschrank habe.

---

<http://www.dirschl-josef.de/backen-und-kochen/kochen/spaghetti-mit-garnelen-in-knoblauchkrautersahne/index.html>

---

Die Internetseiten [Backen und Kochen mit Josef](#)

Copyright © by Josef Dirschl, Backen und Kochen mit Josef - [dirschl@festseiten.de](mailto:dirschl@festseiten.de)

ALLE RECHTE VORBEHALTEN / ALL RIGHTS RESERVED