

Penne Rucola mit Kirschtomaten und gebratenen Garnelen

Für mich sind Penne Rucola eine perfekte, leichte Mahlzeit für den Sommer. Es ist ein einfaches Pastagericht, lässt sich schnell zubereiten und besteht nur aus einer Handvoll Zutaten. Daher kommt es hier umso mehr auf die Qualität jeder einzelnen Zutat an. Ordentliche Penne, knackiger Rucola mit schöner Schärfe, aromatisch-fruchtige Kirschtomaten, gutes Olivenöl – allein damit lässt sich schon eine hervorragendes Gericht zubereiten. Frische Garnelen, mit einer Knoblauchzehe in Olivenöl kurz angebraten sind dann noch das Tüpfelchen auf dem i.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 Personen:

500 g frische, rohe Garnelen (mit Kopf und Schale)
400 g Penne
250 g Kirschtomaten
50 g getrocknete Tomaten
125 g Rucola
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
Chiliflocken
Meersalzflocken



Garnelen sind ein etwas schwieriges Thema, da sie häufig unter sehr schlechten Bedingungen gezüchtet werden, zulasten der Umwelt und der Qualität. Zudem werden die meisten Garnelen hierzulande nur gefroren oder aufgetaut angeboten. Aus diesen Gründen habe ich selber viele Jahre auf Garnelen verzichtet.

Seit Ende 2015 sind allerdings Garnelen aus Bayern auf dem Markt, die ich Euch an dieser Stelle empfehlen möchte. In einer modernen Aquakulturanlage wachsen bei [Crusta Nova](#) nur wenige Kilometer vor München White Tiger Prawns in hervorragender Qualität heran. Die Garnelen des jungen Startups haben einen

ausgezeichneten, leicht süßlichen Geschmack und einen feinen Biss.

Immer Freitags können hier die fangfrischen Garnelen nach Vorbestellung direkt in der Aquakulturanlage in Langenpreising (an der A92, kurz nach dem Flughafen) gekauft werden – frischer geht's nicht. Wer in München wohnt, für den lohnt sich der Weg auf jeden Fall. Die White Tiger Prawns von Crusta Nova sind aber unter anderem auch über das [FrischeParadies](#) in vielen anderen Städten erhältlich.

Zubereitung der Penne Rucola mit gebratenen Garnelen und Tomaten:

Neben der Qualität der einzelnen Zutaten ist das Timing bei dieser Sommerpasta entscheidend. Schnell sind die Tomaten zu weich, der Rucola zusammengefallen und die Garnelen totgebraten. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass alle Zutaten fertig vorbereitet sind, bevor mit der eigentlichen Zubereitung begonnen wird.

Zuerst sind die Garnelen dran. Dafür den Kopf nach links und rechts biegen und abziehen. Mit den Fingern die Schale am Bauch aufbrechen und ablösen, das Schwanzsegment an der Garnele belassen. Nun das Fleisch entlang des Rückens mit einem kleinen, scharfen Messer wenige Millimeter tief einschneiden, sodass der Darm frei liegt und herausgenommen werden kann. Die Garnelen unter fließendem, kaltem Wasser kurz abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Schalen und Köpfe der Garnelen anderweitig verwenden, zum Beispiel für Garnelenfond.

Für die Penne einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Rucola in kaltem Wasser waschen, ggf. die Stiele kürzen und sorgfältig trockenschütteln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden, Knoblauchzehe schälen und halbieren.

Ist alles vorbereitet, die Pasta in das kochende Salzwasser geben und al dente kochen. Währenddessen zwei große Pfannen mit jeweils einem guten Schuss Olivenöl erhitzen. Wenn die Penne fast gar sind, die Garnelen in einer der beiden Pfannen von beiden Seiten kurz scharf anbraten, die halbierte Knoblauchzehe hinzugeben. Die Garnelen sollten beim Servieren auf jeden Fall noch einen leicht glasig Kern haben. Mit Meersalzflocken dezent würzen.

Parallel dazu in der zweiten Pfanne die getrockneten Tomaten und ein paar Chiliflocken erwärmen. Die bissfest gegarte Pasta abgießen und hinzugeben. Einmal durchschwenken, die frischen Kirschtomaten sowie den Rucola unterheben. Bei Bedarf ebenfalls mit Meersalzflocken würzen. Die mit dem Knoblauch in Olivenöl angebratenen Garnelen auf der Pasta verteilen und die Penne Rucola sofort servieren.