



## Flusskrebse mit Safran und Chili

### Zutaten für vier Personen

440 g Penne  
120 g Flusskrebse (küchenfertig)  
1 EL Olivenöl  
1 Staudensellerie  
2 frische Chilischoten  
Saft einer Orange  
180 ml Sahne  
2 Msp. Safran  
2 Zweige Zitronenthymian  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 20 Minuten)

Penne in sprudelndem Salzwasser auf den Biss kochen und abschütten. Vom Staudensellerie Fäden abziehen, in Stücke schneiden und in heißem Olivenöl angehen lassen. Chilischoten in Röllchen schneiden, zugeben, mit ansautieren und mit Orangensaft angießen. Penne zufügen, mit anschwenken und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Safran mit unterziehen, Krebse zugeben, mit Sahne auffüllen, kurz aufkochen und binden lassen. In tiefen Tellern anrichten und mit Zitronenthymian garnieren.

### Nährwert pro Portion

358 kcal – 17g Fett - 13 g Eiweiß – 37 g Kohlenhydrate – 3 BE  
**Dieses Gericht ist pescetarisch.**