

Gemüse-Pasta mit Garnelen und Kräuter-Gremolata

Zutaten

Für 2 Portionen

Für die Kräuter-Gremolata:

3 Stiele Petersilie, glatt

2 Stiele Dill

1 Bio-Zitrone

2 El Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

Für die Gemüse-Pasta:

500 g Zucchini, mitteldick

300 g Möhren, mitteldick

Salz

2 Schalotten

1 Chilischote, rot

1 Zehe Knoblauch

2 El Rapskernöl

200 g TK-Garnelen, roh, geschält (aufgetaut)

3 El Ouzo, griechischer Anisschnaps

150 ml Krustentierfond oder Gemüsefond

100 g Crème fraîche



Zubereitung

Für die Gremolata Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen zupfen und nicht zu fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und 3/4 der Schale am besten mit einem Zestenreißer in kurzen Streifen abziehen. Mit Petersilie, Dill und Schnittlauch mischen.

Für die Gemüse-Pasta Zucchini waschen, putzen. Möhren putzen, schälen. Möhren und Zucchini getrennt voneinander mit der breiten Schneide eines Spiralschneiders in Spiralnudeln schneiden. Zucchini nach Belieben mit der Küchenschere kürzen. Zucchini in einem Durchschlag mit 1/2 Tl Salz mischen und abtropfen lassen.

Schalotten in feine Würfel schneiden. Chili längs halbieren und entkernen. Chili und Knoblauch fein hacken.

2 l Wasser aufkochen. Inzwischen das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen, Schalotten, Chilis und Knoblauch darin bei starker Hitze 3 Minuten braten. Mit Ouzo ablöschen. Fond und Crème fraîche zugeben und aufkochen.

Möhrennudeln zu den Garnelen geben, salzen und 2 Minuten kochen lassen. Das kochende Wasser über die Zucchini inudeln gießen. Zucchini inudeln kurz abtropfen lassen und mit den Möhrennudeln mischen. Mit der Kräuter-Gremolata bestreuen und servieren.

**SPORT
AKTIV**
Alles was gut tut

**NEWS
Februar
2019**

INDOOR MARATHON

VALENTINSTAG

NEUER KURS

LECKER & GESUND

Ausreden verbrennen keine Kalorien!

Motivationspruch des Monats

Wir müssen ja sowieso denken, warum dann nicht gleich positiv?

Wir begrüßen ganz herzlich unsere neue Trainerin



Yvonne ist seit Januar 2019 bei uns. Sie hat die Trainer A Lizenz und betreut die Trainingsfläche.

Viel Spaß und Erfolg bei uns! ;)



Neuer Kurs

Ab sofort läuft jeden Donnerstag von 18:00 - 19:00 Uhr der Kurs: **Power Step**. Es ist ein Ganzkörpertraining mit Hanteln und wird mit und auf dem Stepper ausgeführt. Ohne Choreographie. Dieser Kurs lässt alle Fettpolster schmelzen.

Am 14.02.2019 ist Valentinstag



Am Donnerstag ist der Tag der Liebenden. Gönnst euch und euren Lieben eine Entspannung in unserer Wellnessanlage. Tageskarten für Fitness & Wellness erhaltet ihr an der Rezeption.

Indoor Cycling Marathon am Samstag, 09. März

Wir veranstalten wieder einen 4 Stunden Marathon für euch. Beginn ist um 13:15 Uhr. Ihr könnt alle 4 Stunden mitfahren oder zu jeder Stunde dazu kommen. Für kleine Snacks und Mineralgetränke wird gesorgt. Für Mitglieder kostenfrei. Für Nichtmitglieder 16,- € (Tageskarte für Fitness & Wellness) Bitte tragt euch, bis zum 06.03.2019, in die Liste an der Infowand ein.



Musical Dance Company präsentiert

DAS PERFEKTE KINDERMÄDCHEN



Fotos Thomas Bünning

Musical Dance Company
by Astrid Maschmann
Sport Aktiv Kellinghusen



**Kurhaustheater
Bad Bramstedt**

**Freitag
22.3.
19.30 Uhr**

**Samstag
23.3.
19.30 Uhr**

**Sonntag
24.3.
15.30 Uhr**

Eintritt 17,00 € (+ 10 % VVG)

Bad Bramstedt: Tourismusbüro, Tel. 0 41 92 / 50 627 • Kellinghusen: Sport Aktiv (Veranstalter), Tel. 0 48 22 / 63 53