

Pasta sarda! mit Garnelen und Kirschtomaten

garniert mit frischem Basilikum

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 778 kcal • Tag 2 kochen

29



Garnelen



Perlencouscous



Hühnerbrühe



geriebener Hartkäse



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Kirschtomaten



Zwiebel



Tomatenpesto



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Butter*

Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5)	150 g	200 g	300 g
Perlencouscous 15)	225 g	300 g	450 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Zwiebel DE	1	1	2
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR	1	1	1

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 630 g)
Brennwert	514 kJ/123 kcal	3254 kJ/778 kcal
Fett	4,88 g	30,87 g
– davon ges. Fettsäuren	1,75 g	11,07 g
Kohlenhydrate	13,95 g	88,24 g
– davon Zucker	1,65 g	10,43 g
Eiweiß	5,20 g	32,88 g
Salz	0,446 g	2,819 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Kleine Vorbereitung

Erhitze 450 ml [675 ml | 900 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel und **Knoblauch** fein hacken.



Garnelen vorbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Garnelen** darin rundherum für 3 – 5 Min. anbraten.

Garnelen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



Pasta ansetzen

In dem großen Topf erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen. **Perlencouscous** zufügen und 1 Min. mit anschwitzen. Mit **Hühnerbrühe** und 450 ml [675 ml | 900 ml] heißem **Wasser*** ablöschen und bei mittlerer Hitze 16 – 18 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis der **Perlencouscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Tip: Falls es zu trocken wird, kannst Du noch einen Schluck Wasser dazugeben und weiter köcheln lassen.



Währenddessen

Petersilie fein hacken.

Kirschtomaten halbieren.

Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] von der Schale abreiben. **Zitrone** in Spalten schneiden.

Blättchen von **Zitronenthymian** abstreifen und fein hacken.



Pasta vollenden

Nach Ende der Kochzeit Deckel abnehmen.

Garnelen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Tomatenpesto**, **Zitronenabrieb**, **Hartkäse** und **Kirschtomaten** hineinrühren und 2 – 3 Min. offen köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Anschließend mit gehacktem **Zitronenthymian**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefen Tellern verteilen und mit **Petersilie** bestreuen.

Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

