

# Frische Linguine mit Garnelen in Tomaten-Sahne-Soße

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 847 kcal • Tag 2 kochen

15



Garnelen



frische Linguine



Getrocknete Tomaten mit  
Kräutern



rote Kirschtomaten



Kochsahne



Basilikum



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



- 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\*

Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
frische Linguine <b>15)</b>	375 g	500 g	750 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	75 g	100 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g	300 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2

\*\*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. 520 g)
Brennwert	685 kJ/164 kcal	3542 kJ/847 kcal
Fett	5 g	25,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	11,3 g
Kohlenhydrate	23 g	119 g
– davon Zucker	2,8 g	14,5 g
Eiweiß	7,9 g	41,1 g
Salz	0,43 g	2,22 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 **15)** Weizen

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

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

1



## Garnelen braten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** geben, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Zitrone** halbieren.

**Knoblauchzehe** andrücken, sodass diese aufplatzt.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Garnelen** und **Knoblauchzehe** darin 3 Min. scharf anbraten. **Garnelen** mit einem Spritzer **Zitronensaft** ablöschen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, dann aus der Pfanne nehmen.

2



## Für die Soße

Hitze reduzieren, **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** in die Pfanne geben.

**Getrocknete Tomaten** und **Kirschtomaten** hinzufügen und alles zusammen 1 – 2 Min. köcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Garnelen** zur **Soße** geben.

**Pasta** in den Topf mit kochendem **Wasser\*** geben und nach Geschmack 3 – 6 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.

3



## Pasta vollenden

Gekochte **Pasta** zur **Soße** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Pasta** auf tiefen Tellern anrichten, mit **geraspeltem Hartkäse** bestreuen und mit **Basilikumblättern** garnieren.

**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>

