

# Frische Linguine mit Garnelen in Tomaten-Sahne-Soße

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 845 kcal • Tag 2 kochen

15



Garnelen ohne Schale



frische Linguine



Getrocknete Tomaten  
mit Kräutern



rote Kirschtomaten



Kochsahne



Basilikum



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, geraspelt



- 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 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale <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
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g

\*\*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	684 kJ/163 kcal	3534 kJ/845 kcal
Fett	4,4 g	22,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	10,3 g
Kohlenhydrate	23 g	119 g
– davon Zucker	2,8 g	14,5 g
Eiweiß	7,5 g	38,6 g
Salz	0,42 g	2,15 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



2



3



## 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.

## 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.

## 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>

