

# Garnelen auf Spaghetti in frischer Sahnesoße mit Porree und Zitrone

Family Thermomix kocht • 826 kcal • Tag 2 kochen

45



Garnelen ohne Schale



Spaghetti



Porree



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerieben



milder Chili-Mix



Hühnerbrühe



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab. Tupfe die Garnelen trocken mit Küchenpapier.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	1,5**	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b> <b>  TR   CL   EG</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
milder Chili-Mix	2 g	3 g**	4 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 460 g)
Brennwert	748 kJ/179 kcal	3456 kJ/826 kcal
Fett	5,5 g	25,4 g
– davon ges. Fettsäuren	3,6 g	16,4 g
Kohlenhydrate	23,4 g	108 g
– davon Zucker	2,8 g	12,9 g
Eiweiß	8 g	36,9 g
Salz	0,72 g	3,31 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:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## Zu Beginn

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseitestellen.

**Knoblauch** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## Für die Soße

15 g [15 g | 20 g] **Butter\***, **Porree** und **Chili-Mix** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

**Kochsahne**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser\***, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Hühnerbrühe** und **Pfeffer\*** zugeben und **14 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich **Wasser\*** füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz\*** hinzufügen und aufkochen.

**Pasta** hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

**Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



## Garnelen garen

**Garnelen** in den Mixtopf zugeben und **4 Min.[4 Min. | 5 Min.]/98 °C/Reverse/Stufe 1** garen.



## Pasta vollenden

**Sahne-Poree-Soße** zur **Pasta** in den Topf geben und gut vermengen. Mit **Salz\*** und kräftig mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Pasta** auf tiefen Tellern anrichten. **Hartkäse** darüber verteilen und mit restlicher **Petersilie** garnieren. Restliche **Zitronenspalten** nach Belieben dazu servieren.

**Guten Appetit!**

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

