

# Garnelen auf Spaghetti in frischer Sahnesoße mit Porree und Zitrone

Family extra schnell 15 – 25 Minuten • 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 Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

## 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   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	23,7 g	109,5 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 **EG:** Ägypten



## 1 Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

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



## 2 Kleine Vorbereitung

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Petersilie** mit Stängeln grob hacken.

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

**Knoblauch** abziehen.



## 3 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** erhitzen.

**Gehackte Petersilienstängel** und **Chili-Mix** darin 1 Min. anschwitzen.

Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und **Porree** in die Pfanne geben. 4 – 5 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten.



## 4 Soße vorbereiten

Währenddessen 150 ml [225 ml | 300 ml] vom **Pasta-Kochwasser** abnehmen.

In dem Messbecher abgemessenes **Kochwasser** mit **Kochsahne**, **Hühnerbrühe** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** vermengen. Restlichen **Knoblauch** dazu pressen und kräftig mit **Pfeffer\*** würzen.



## 5 Pasta vollenden

**Pasta** durch ein Sieb abgießen. **Garnelen** in die Pfanne geben und anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

Hitze der **Gemüsepfanne** reduzieren, **Pfanneninhalt** mit vorbereiteter **Soße** ablöschen und einmal aufkochen.

**Pasta** in die Pfanne geben und gut vermengen.



## 6 Anrichten

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

**Guten Appetit!**

## gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

## Für mehr Essensfreu(n)de:

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

