

Garnelen auf Spaghetti in frischer Sahnesoße mit Porree

Family **schnell** 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

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**TACOS MIT HÄHNCHEN-
GESCHNETZELTEM**



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

thermomix

15 | 15 | 20

35 | 35 | 35

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 5)	150 g	200 g	300 g
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Porree DE NL ES	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	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



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-Porree-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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

