

# Garnelen auf Spaghetti in frischer Sahnesoße mit Porree und Zitrone

Family extra schnell 15 – 25 Minuten • 826 kcal • Tag 2 kochen

36



Großgarnelen



Spaghetti



Porree



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Leichte 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
Großgarnelen <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
Leichte 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	25,5 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	0,79 g	3,65 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.

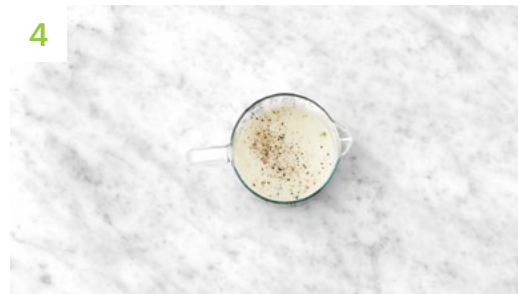


## 3 Gemüse anbraten

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!**

### 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>

