

Frische Linguine mit Garnelen in Sahne-Soße mit getrockneten Tomaten

extra schnell 15 – 25 Minuten • 910 kcal • Tag 2 kochen

15



Garnelen ohne Schale



frische Linguine



rote Kirschtomaten



Getrocknete Tomaten
mit Kräutern



Basilikum



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Leichte Kochsahne



Hartkäse ital. Art, geraspelt

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 5)	150 g	200 g	300 g
frische Linguine 15)	375 g	500 g	750 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	70 g	100 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Leichte Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	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	737 kJ/176 kcal	3808 kJ/910 kcal
Fett	6,5 g	33,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3,7 g	19,1 g
Kohlenhydrate	22,6 g	116,8 g
– davon Zucker	2,8 g	14,5 g
Eiweiß	6,5 g	33,8 g
Salz	0,35 g	1,83 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 **EG:** Ägypten

1



2



3



Garnelen braten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** geben, **salzen*** und aufkochen.

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. 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. Durch ein Sieb abgießen.

Pasta vollenden

Gekochte **Pasta** zur **Soße** in die Pfanne geben. 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>

