

Knoblauchgarnelen getoppt mit Cashew-Chili-Öl auf Muschelnudeln in Babyspinat-Sahne-Soße

30 – 40 Minuten • 3926 kJ/938 kcal • Tag 2 kochen

4



Garnelen



Conchiglie



Knoblauchzehe



Hühnerbrühe



Cashewkerne



Tomatenpesto



geriebener Hartkäse



Babyspinat



Kochsahne



rote Chilischote



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß,
1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb
und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5) 14)	150 g	200 g	300 g
Conchiglie 15)	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Cashewkerne 25)	10 g	20 g	20 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
rote Chilischote NL	1	1	1
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 430 g)
Brennwert	913 kJ/218 kcal	3926 kJ/938 kcal
Fett	9,73 g	41,86 g
– davon ges. Fettsäuren	3,37 g	14,51 g
Kohlenhydrate	23,80 g	102,36 g
– davon Zucker	2,51 g	10,81 g
Eiweiß	8,07 g	34,68 g
Salz	0,568 g	2,441 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

Das heiße **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und wieder zum Kochen bringen.

In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne**, **Hühnerbrühpulver**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Tomatenpesto** miteinander verrühren.



Garnelen marinieren

Knoblauch abziehen und in eine große Schüssel pressen.

Garnelen zum **Knoblauch** in die große Schüssel geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und marinieren.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).



Pasta kochen

Pasta im kochenden **Wasser** 12 – 14 Min. nach eigenem Geschmack bissfest oder weich kochen. Danach die fertig gekochte **Pasta** durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

In einer großen Pfanne **Cashewkerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Danach aus der Pfanne nehmen, fein hacken und beiseitestellen.



Garnelen braten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen und **Garnelen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis diese innen nicht mehr glasig sind. **Garnelen** aus der Pfanne nehmen und Hitze reduzieren.



Soße vollenden

Pfanne mit dem vorbereiteten **Sahnemix** ablöschen und ca. 1 Min. aufkochen lassen.

Babyspinat hinzugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen.

Danach die fertige **Pasta** zur **Soße** geben und alles miteinander vermengen.



Anrichten

In einer kleinen Schüssel gehackte **Cashewkerne** und gehackten **Chili** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pasta auf tiefen Tellern anrichten, mit **Garnelen**, **Hartkäse** und **Cashew-Chili-Öl** toppen und genießen.

Guten Appetit!

rote Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.