Frische Linguine mit Garnelen

in Tomaten-Sahne-Soße

Zeit sparen 15 Minuten • 846 kcal • Tag 2 kochen

15

- Garnelen
- frische Linguine
- getrocknete Tomaten
- Kirschtomaten
- Kochsahne
- Basilikum
- Hartkäse geraspelt
- Zitrone, gewachst
- Knoblauchzehe

Natürlicher Geschmack

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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen **5)**	150 g	200 g	300 g
frische Linguine **15)**	375 g	500 g	750 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
Kochsahne **7)**	150 g	200 g	300 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt **7) 8)**	20 g	40 g	40 g
Zitrone, gewachst **ES** | **ZA** | **AR**	1	1	1
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2

**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	683 kJ/163 kcal	3540 kJ/846 kcal
Fett	4,37 g	22,64 g
– davon ges. Fettsäuren	1,96 g	10,13 g
Kohlenhydrate	23,01 g	119,17 g
– davon Zucker	2,85 g	14,78 g
Eiweiß	6,83 g	35,39 g
Salz	0,509 g	2,639 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

1

Garnelen braten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

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, dann aus der Pfanne nehmen.

2

Für die Soße

Hitze reduzieren und Pfanne mit **Kochsahne** und 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser*** ablöschen.

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.

Danach durch ein Sieb abgießen.

3

Pasta vollenden

Gekochte **Pasta** zur **Soße** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und 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