

# Frische Linguine mit Garnelen in Tomaten-Sahne-Soße

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 847 kcal • Tag 2 kochen

15



Garnelen



frische Linguine



Getrocknete Tomaten mit  
Kräutern



rote Kirschtomaten



Kochsahne



Basilikum



Hartkäse geraspelt



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



- 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\*

Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P    | 3P    | 4P    |
|--|-------|-------|-------|
| Garnelen <b>5)</b>                         | 150 g | 200 g | 300 g |
| frische Linguine <b>8) 15)</b>             | 375 g | 500 g | 750 g |
| Getrocknete Tomaten mit Kräutern           | 50 g  | 75 g  | 100 g |
| rote Kirschtomaten                         | 125 g | 250 g | 375 g |
| Kochsahne <b>7)</b>                        | 150 g | 225 g | 300 g |
| Basilikum                                  | 10 g  | 10 g  | 10 g  |
| Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b> | 20 g  | 40 g  | 40 g  |
| Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b>      | 1     | 1     | 1     |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                    | 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               | 685 kJ/164 kcal | 3542 kJ/847 kcal    |
| Fett                    | 5 g             | 25,9 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,2 g           | 11,3 g              |
| Kohlenhydrate           | 23 g            | 119 g               |
| – davon Zucker          | 2,8 g           | 14,5 g              |
| Eiweiß                  | 7,9 g           | 41,1 g              |
| Salz                    | 0,43 g          | 2,22 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, **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. 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>

