

Pasta sarda mit Garnelen und Kirschtomaten

garniert mit frischem Basilikum

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 755 kcal • Tag 2 kochen

26



Garnelen ohne Schale



Perlencouscous



rote Kirschtomaten



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Tomatenpesto



Hartkäse ital. Art, gerieben



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

Wasser*, Öl*, Salz*, Butter*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseribe und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
Perlencouscous 15)	225 g	300 g	450 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 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. 630 g)
Brennwert	504 kJ/120 kcal	3160 kJ/755 kcal
Fett	4,3 g	27,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	8,4 g
Kohlenhydrate	14,6 g	91,4 g
– davon Zucker	1,8 g	11,5 g
Eiweiß	5,3 g	33,3 g
Salz	0,48 g	3,04 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)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Kleine Vorbereitung

Erhitze 450 ml [675 ml | 900 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel und **Knoblauch** fein hacken.



Garnelen vorbraten

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Garnelen darin rundherum für 3 – 5 Min. anbraten. Dann aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



Pasta ansetzen

In dem Topf erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen.

Perlencouscous zufügen und 1 Min. mit anschwitzen.

Mit **Hühnerbrühe** und 450 ml [675 ml | 900 ml] heißem **Wasser*** ablöschen und bei mittlerer Hitze 16 – 18 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis der **Perlencouscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Tipp: Falls es zu trocken wird, gib' noch etwas Wasser dazu und lass' es weiterköcheln.



Währenddessen

Petersilien und **Zitronenthymianblätter** getrennt voneinander fein hacken.

Kirschtomaten halbieren.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Zitrone** in Spalten schneiden.



Pasta vollenden

Wenn der **Perlencouscous** gar ist, **Garnelen**, **Tomatenpesto**, **Hartkäse**, **Zitronenabrieb**, **Kirschtomaten** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** hineinrühren und 2 – 3 Min. offen köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Anschließend mit gehacktem **Zitronenthymian**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefen Tellern verteilen und mit **Petersilie** bestreuen.

Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

