

Frische Linguine mit Garnelen

in Tomaten-Sahne-Soße

Zeit sparen 15 Minuten • 3721 kJ/889 kcal • Tag 2 kochen









Basilikum

frische Linguine



getrocknete Tomaten





Hartkäse geraspelt



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Kirschtomaten





Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine 15)	375 g	500 g	750 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Garnelen 5) 14)	150 g	200 g	300 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

^{*}Gut, im Haus zu haben

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

(berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszulaten.)			
	100 g	Portion (ca. 540 g)	
Brennwert	685 kJ/164 kcal	3721 kJ/889 kcal	
Fett	4,89 g	26,54 g	
– davon ges. Fettsäuren	2,33 g	12,63 g	
Kohlenhydrate	22,21 g	120,62 g	
– davon Zucker	2,91 g	15,78 g	
Eiweiß	6,65 g	36,11 g	
Salz	0,616 g	3,344 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: UY: Uruguay RS: Serbien ES: Spanien AR: Argentinien TR: Türkei



Garnelen braten

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Dann ausreichend heißes **Wasser*** in einen großen Topf geben, **salzen*** und aufkochen lassen.

Zitrone halbieren.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen.

Knoblauchzehe andrücken, sodass diese aufplatzt.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* in einer großen Pfanne erhitzen und Garnelen zusammen mit der Knoblauchzehe für 3 Min. scharf anbraten. Garnelen mit einem Spritzer Zitronensaft ablöschen und mit Salz* und Pfeffer* würzen. Garnelen aus der Pfanne nehmen.



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 dem kochenden **Wasser** geben und nach Geschmack 3 – 6 Min. bissfest kochen. Fertige **Pasta** durch ein Sieb abgießen.



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



^{**}Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig