

# Frische Linguine mit Garnelen in Tomaten-Sahne-Soße

Zeit sparen Family 15 Minuten • 846 kcal • Tag 2 kochen

16



Garnelen



frische Linguine



getrocknete Tomaten



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\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## 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>15)</b>	375 g	500 g	750 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   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	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:** **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien

1



2



3



## Garnelen braten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf geben, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Zitrone** halbieren.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen.

**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 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>

