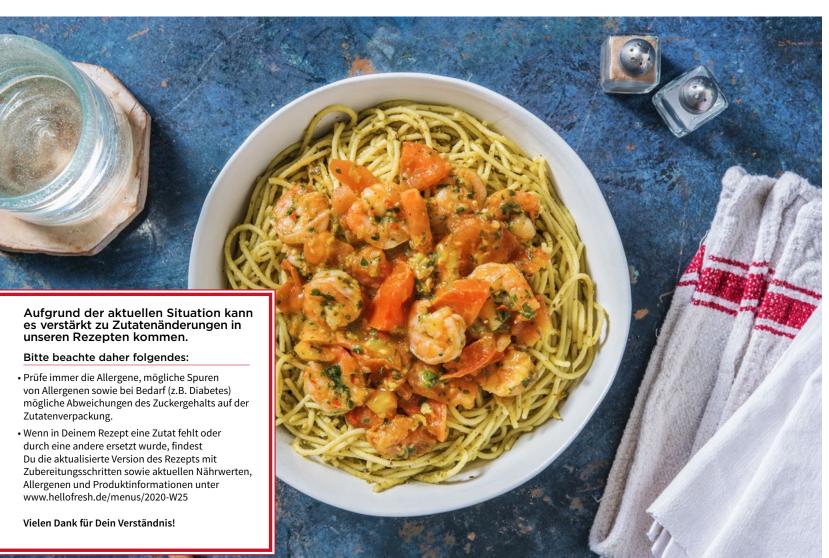


SPAGHETTI NACH ART "BRUSCHETTA" MIT GARNELEN,

frischen Tomaten und Basilikum



-20% KALORIEN







rote Chilischote



Knoblauchzehe



Spaghetti



Zitrone (gewachst)



Frühlingszwiebel



Petersilie



Basilikum





Schnittlauch







Thermomix kocht



2 Tag 1 – 2 kochen





Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife. Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe Kräuter und Garnelen mit Küchenpapier trocken. Neben dem Thermomix® benötigst Du 1 großen Topf und 1 große Pfanne.



■ ZU BEGINN Einen großen Topf mit Wasser füllen,

salzen* und zum Kochen bringen.

Währenddessen Kräuter mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Chilischote halbieren, Kerne entfernen und Chilihälften ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



ZERKLEINERN & PASTA KOCHEN Spaghetti im kochenden Wasser für 10 – 12 Min. bissfest garen.

Währenddessen Knoblauch in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Kräuter und Chilistücke nach Geschmack (Achtung: scharf!) in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



TOMATENGEMÜSE ZUBEREITEN **5** 10 g [15 g | 20 g] **öl*** und Frühlingszwiebelringe zugeben und 4 Min./120 °C/Stufe 1 dünsten.

Währenddessen Tomaten halbieren, Strunk herausschneiden und **Tomaten** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

Tomatenwürfel, Salz* und Pfeffer* in den Mixtopf zugeben und 1 Min. [1 Min. 30 Sek.] 2 Min.]/60 °C/Stufe 1 erwärmen. *TIPP: Erhöhe die Garzeit auf 4 Min./80 °C/♠/Stufe 1, wenn Du eine Tomatensoße möchtest.

Währenddessen die Garnelen braten.



GARNELEN BRATEN
In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl* erhitzen und Garnelen darin 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Währenddessen Zitrone halbieren.

Knoblauch und einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.



FERTIGSTELLEN Spaghetti durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben. Basilikumpaste zugeben und vorsichtig vermengen. Tomatengemüse mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz* und Pfeffer* abschmecken.



ANRICHTEN Basilikum-Pasta auf tiefen Tellern verteilen, mit Garnelen und Tomatengemüse toppen und genießen.

Buon appetito!

2-4 PERSONEN —— **ZUTATEN**

	2P	3P	4P
Basilikumpaste	24 ml	39 ml	48 ml
rote Chilischote ES NL	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Spaghetti 1)	250 g	375 g	500 g
Zitrone, gewachst ES	1/4 🕦	1/3 🕦	1/2 🕦
Frühlingszwiebel DE ES EG	1	1	2
Tomate NL	3	5	6
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Basilikum/Petersilie/ Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Öl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Öl* für Schritt 4	1EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

- * Gut, im Haus zu haben.
- 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. 450 g)
Brennwert	631 kJ/151 kcal	2.722 kJ/651 kcal
Fett	3,53 g	15,24 g
– davon ges. Fettsäuren	0,58 g	2,52 g
Kohlenhydrate	22,82 g	98,47 g
– davon Zucker	2,22 g	9,57 g
Eiweiß	8,20 g	35,40 g
Salz	0,373 g	1,608 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

1) Glutenhaltiges Getreide 14) Krebstiere

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande EG: Ägypten

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004)