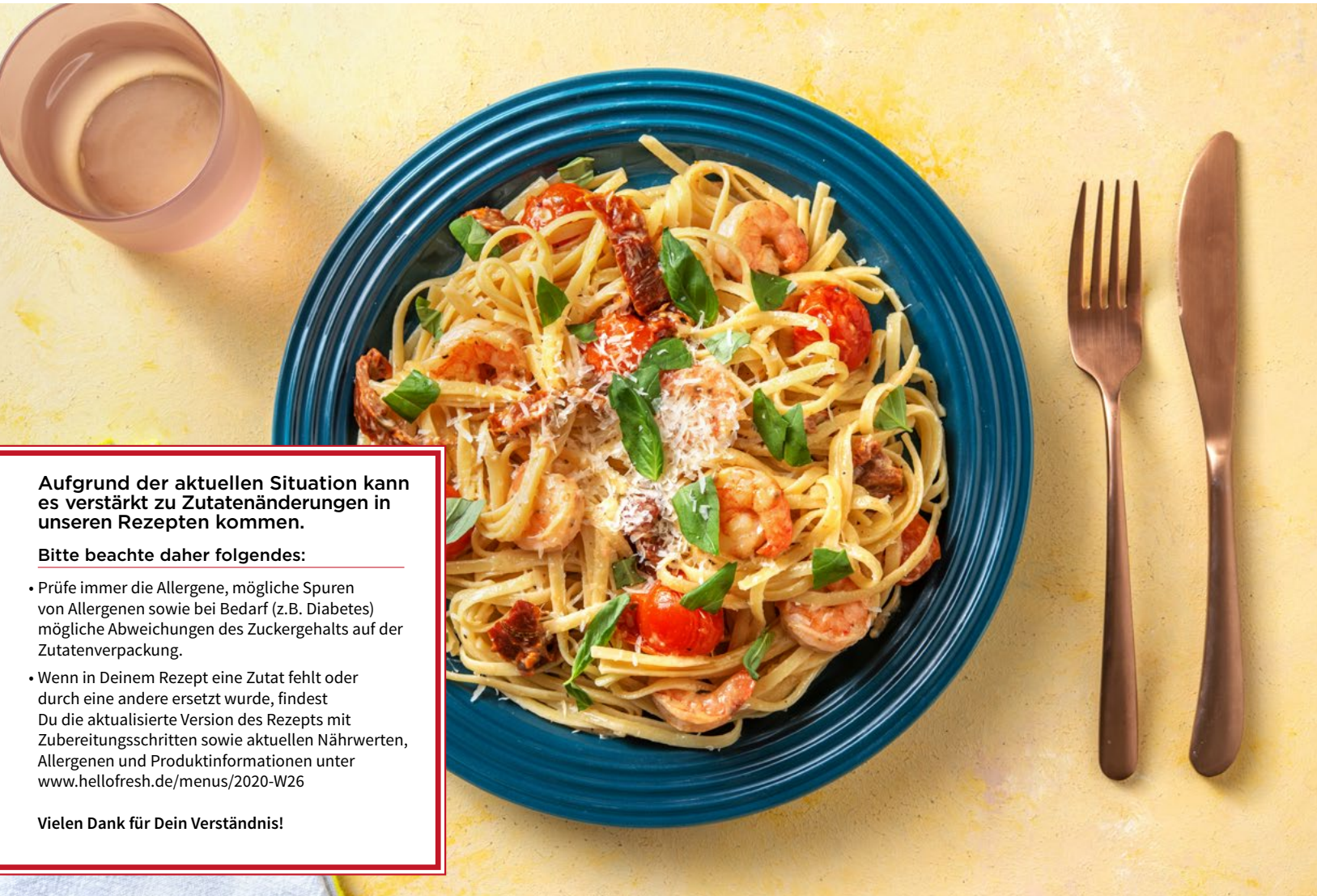




# LINGUINE MIT GARNELEN,

Sahnesoße und Tomaten

EXPRESS  
REZEPT



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W26](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W26)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



frische Linguine



Kochsahne



getrocknete Tomaten



Basilikum



Hartkäse geraspelt



Garnelen



Zitrone (gewachst)



Knoblauch



Kirschtomaten

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Sieb** und **1 großen Topf**.



## 1 KLEINE VORBEREITUNG

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

**Zitrone** halbieren.

**Blätter** vom **Basilikum** abzupfen.



## 2 GARNELEN BRATEN

**Knoblauchzehe** andrücken, sodass diese aufplatzt.

1 EL [1½ 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.



## 3 FÜR DIE SOSSE

Hitze reduzieren und Pfanne mit **Kochsahne**, 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.



## 4 PASTA KOCHEN

**Pasta** in das kochende Wasser geben und 3 – 6 Min. bissfest kochen. Fertige **Pasta** durch ein Sieb abgießen.



## 5 PASTA VOLLENDEN

Gekochte **Pasta** zur **Soße** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Pasta** auf tiefen Tellern anrichten, mit geraspeltetem **Hartkäse** bestreuen und mit **Basilikumblättern** garnieren.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
frische Linguine 1) 2)	375 g	500 g	750 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
getrocknete Tomaten 5)	50 g	75 g	100 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt 5)	20 g	40 g	40 g
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Zitrone, gewachst ES   AR	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	50 ml	75 ml	100 ml
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	638 kJ/153 kcal	3.705 kJ/886 kcal
Fett	5,10 g	29,59 g
– davon ges. Fettsäuren	2,28 g	13,23 g
Kohlenhydrate	19,70 g	114,33 g
– davon Zucker	2,59 g	15,03 g
Eiweiß	8,04 g	46,68 g
Salz	0,422 g	2,451 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

14) Krebstiere

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

### URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien AR: Argentinien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.