



ZITRONIGE PASTA MIT GARNELEN,

Zuckerschoten, Babyspinat und Knoblauchbröseln

EXTRA LECKERBISSEN

GARNELEN



Babyspinat



Hartkäse ital. Art



Butter



Knoblauchzehe



Zitrone



Pankomehl



Porree



Kaiserschoten



Crème fraîche



Gemüsebrühe



frische Spaghettini



Garnelen



20 [25 | 25] Min. 30 [35 | 35] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Extra Leckerbissen! Deine zitronige Pasta erfährt heute ein Upgrade durch zarte, lecker angebratene Garnelen. So verwöhnst Du Dich und erlebst ein richtiges Fest der Sinne, sobald Du den ersten Löffel probierst! Alle Knoblauch-Fans können sich doppelt freuen: Denn Dein Knobi wird heute in Form von knusprig-herzhaften Bröseln zum Superstar auf Deinem Teller. Lass es Dir schmecken!

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 großen Topf**, **1 Gemüsereibe** und **1 Pfanne**.



1 ZU BEGINN

In einen großen Topf reichlich **Wasser** geben, **salzen*** und zum Kochen bringen. Währenddessen **Porree** längs halbieren, gründlich ausspülen und in feine Halbringe schneiden.



2 BRÖSEL VORBEREITEN

Hartkäse halbieren, in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern. Die **Hälfte** davon in eine kleine Schüssel umfüllen. **Knoblauch** abziehen, halbieren und die **Hälfte** davon in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Pankobrösel** zugeben, **3 Sek./Stufe 4** vermischen und **Brösel** in eine kleine Schüssel umfüllen.



3 DÜNSTEN

Restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Porreeringe** und **Butter** zugeben und **5 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Zitrone** heiß abwaschen und Schale abreiben. **Zitrone** halbieren, eine **Hälfte** auspressen und den Rest in Spalten schneiden. **Zuckerschoten** in der Mitte schräg halbieren.



4 KOCHEN UND RÖSTEN

Nach der Dünstzeit **Zuckerschoten**, **Crème fraîche**, **Wasser***, **Gemüsebrühe** und **Zitronensaft** in den Mixtopf zugeben und **6 Min./95 °C/↻/Stufe 1** garen. Währenddessen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Knoblauchbrösel** 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Brösel** goldbraun sind. Geröstete **Brösel** in die kleine Schüssel zurückfüllen. **Spaghettini** ins kochende **Wasser** geben und 3 – 4 Min. bissfest garen.



5 KURZ VOR DEM ANRICHTEN

Öl* in der kleinen Pfanne erhitzen, **Garnelen** zugeben und ca. 3 – 5 Min. braten. **Pasta** nach Ende der Kochzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und wieder zurück in den Topf geben. **Garnelen**, **Gemüesoße**, restlichen zerkleinerten **Hartkäse** (nur den **Hartkäse**, nicht die **Brösel**), $\frac{1}{2}$ EL **Zitronenabrieb**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu den **Spaghettini** in den Topf füllen. **Babyspinat** zugeben und alles gut vermengen.



6 ANRICHTEN

Pasta auf Teller verteilen, mit **Knoblauchbröseln** und etwas **Zitronenabrieb** toppen und genießen!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Pankomehl 1)	25 g	25 g	50 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	40 g	60 g	80 g
frische Spaghettini 1)	250 g	375 g	500 g
Porree NL	1 (klein)	1	1 (groß)
Zitrone ES	1	1	2
Butter 5)	40 g	60 g	80 g
Crème fraîche 5)	150 g	225 g	300 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Kaiserschoten	150 g	150 g	200 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Garnelen	200 g	300 g	400 g
Wasser* für Schritt 4	3 EL	4½ EL	6 EL
Öl* für Schritt 5	½ EL	¾ EL	1 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.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	725 kJ/173 kcal	4017 kJ/960 kcal
Fett	9 g	49 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	29 g
Kohlenhydrate	17 g	92 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	8 g	44 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at