

One-Pot Rigatoni mit Cajun Garnelen in cremiger Tomatensoße, dazu Brokkoli

schnell 30 – 40 Minuten • 877 kcal • Tag 2 kochen

26



Garnelen ohne Schale



Rigatoni



Brokkoli



Zwiebel



Kochsahne



Tomatenmark



Kräuterbutter



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
Rigatoni 15)	270 g	360 g	500 g
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Kräuterbutter 7)	20 g	40 g	40 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g

**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. 760 g)
Brennwert	484 kJ/116 kcal	3668 kJ/877 kcal
Fett	3,8 g	28,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15,5 g
Kohlenhydrate	14,8 g	112,2 g
– davon Zucker	2,1 g	16,2 g
Eiweiß	5,3 g	40,4 g
Salz	0,68 g	5,18 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: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.



Für die Garnelen

In einem großen Topf mit Deckel **Kräuterbutter** erhitzen und **Garnelen** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind. Herausnehmen und beiseite stellen.



Pasta ansetzen

In den großen Topf jetzt 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkoli, Zwiebel, Tomatenmark** und „Hello Cajun“ darin 2 – 3 Min. anbraten.



One-Pot kochen

Zu dem **Gemüse** 500 ml [825 ml | 1.100 ml] heißes **Wasser***, **Hühnerbrühe**, **Kochsahne**, **Rigatoni** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** geben. Erst aufkochen, dann abgedeckt 14 – 18 Min. köcheln lassen, bis die **Nudeln** bissfest sind. Zwischendurch mehrmals rühren. Besonders zum Schluss, wenn das **Wasser** fast verkocht ist, musst Du öfter umrühren, damit die **Nudeln** nicht ansetzen.



Pasta vollenden

Garnelen unter die **Pasta** heben und einmal erhitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Cajun Pasta auf tiefe Teller verteilen und mit **Hartkäse** 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>

