

Garnelen auf Spaghetti in frischer Sahnesoße mit Porree

Family **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 822 kcal • Tag 2 kochen

29



Garnelen ohne Schale



Spaghetti



Porree



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerieben



milder Chili-Mix



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab. Tupfe die Garnelen trocken mit Küchenpapier.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Porree DE NL ES	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
milder Chili-Mix	2 g	3 g**	4 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. 540 g)
Brennwert	640 kJ/153 kcal	3439 kJ/822 kcal
Fett	4,8 g	25,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	15,8 g
Kohlenhydrate	20 g	107,6 g
– davon Zucker	2,4 g	12,9 g
Eiweiß	7,5 g	40,2 g
Salz	0,37 g	1,97 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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Salz*** hinzufügen und aufkochen.

Pasta hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.



Kleine Vorbereitung

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Petersilie mit Stängel grob hacken.

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

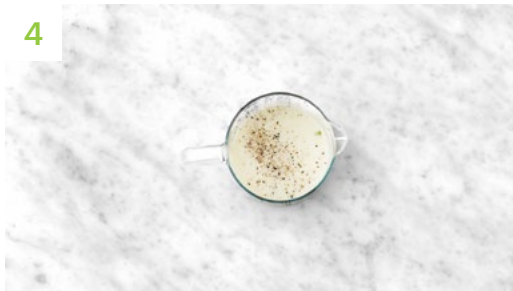
Knoblauch abziehen.



Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [**3 EL | 4 EL**] **Butter*** erhitzen. **Gehackte Petersilienstängel** und **Chili-Mix** darin 1 Min. anschwitzen.

Die Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und **Porree** in die Pfanne geben. 4 – 5 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten.



Soße vorbereiten

Währenddessen 150 ml [**225 ml | 300 ml**] **Kochwasser*** abnehmen.

In einem Messbecher **Kochsahne**, **Soft** von 2 [**3 | 4**] **Zitronenspalten**, **Hühnerbrühe** und **Kochwasser*** vermengen. Restlichen **Knoblauch** dazu pressen. Kräftig mit **Pfeffer*** würzen.



Pasta vollenden

Pasta durch ein Sieb abgießen. **Garnelen** in die Pfanne geben und anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

Hitze der **Gemüsepfanne** reduzieren und **Pfanneninhalt** mit vorbereiteter **Soße** ablöschen und einmal aufkochen. **Pasta** in die Pfanne geben und gut vermengen.



Anrichten

Pasta auf tiefen Tellern anrichten. **Hartkäse** darüber verteilen und mit restlicher **Petersilie** garnieren. Restliche **Zitronenspalten** nach Belieben dazu servieren.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

