

Garnelen auf Zitronen-Knoblauch-Orzo mit grünen Bohnen und Basilikum

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 754 kcal • Tag 2 kochen

28



Orzo-Nudeln



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Kochsahne



Zwiebel



Buschbohnen



Basilikum



Garnelen ohne Schale



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Butter*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Messbecher

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln 15)	240 g	360 g	480 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühpulver 10)	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. 480 g)
Brennwert	652 kJ/156 kcal	3154 kJ/754 kcal
Fett	4,9 g	23,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	12 g
Kohlenhydrate	20,9 g	101,1 g
– davon Zucker	2,7 g	12,8 g
Eiweiß	7,1 g	34,2 g
Salz	0,37 g	1,81 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika
AR: Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** entfernen.

Orzo und **Buschbohnen** in den großen Topf geben und 10 – 12 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen und dabei 75 ml [**125 ml** | **150 ml**]

Kochwasser auffangen.



2 In der Zwischenzeit

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



3 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.



4 Garnelen garen

Pfanneninhalt mit **Kochsahne** ablöschen, **Brühpulver** einrühren.

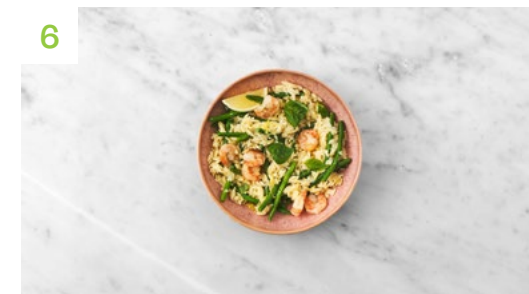
Garnelen hinzugeben und 2 Min. garen lassen.



5 Letzte Schritte

Orzo, **Bohnen**, **Kochwasser** und 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Butter*** in die Pfanne geben und gut vermengen.

Zitronenschale und **Saft** von 1 [**2** | **2**] **Zitronenspalten** hinzugeben. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Basilikumbblätter abzupfen.

Orzo auf tiefen Tellern anrichten, mit **Basilikumbblättern** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

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>

