

Pasta sarda mit Garnelen und Kirschtomaten

garniert mit frischem Basilikum

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 747 kcal • Tag 2 kochen

27



Garnelen ohne Schale



Perlencouscous



rote Kirschtomaten



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Tomatenpesto



Hartkäse ital. Art, gerieben



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Öl*, Salz*, Butter*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseribe und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
Perlencouscous 15)	225 g	300 g	450 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 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. 630 g)
Brennwert	498 kJ/119 kcal	3126 kJ/747 kcal
Fett	4,3 g	26,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	8,4 g
Kohlenhydrate	14,2 g	89 g
– davon Zucker	1,7 g	10,7 g
Eiweiß	5,3 g	33,3 g
Salz	0,48 g	3,04 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **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



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 450 ml [675 ml | 900 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel und **Knoblauch** fein hacken.



2 Garnelen vorbraten

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Garnelen darin rundherum für 3 – 5 Min. anbraten. Dann aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



3 Pasta ansetzen

In dem Topf erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen.

Perlencouscous zufügen und 1 Min. mit anschwitzen.

Mit **Hühnerbrühe** und 450 ml [675 ml | 900 ml] heißem **Wasser*** ablöschen und bei mittlerer Hitze 16 – 18 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis der **Perlencouscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Tipp: Falls es zu trocken wird, gib' noch etwas Wasser dazu und lass' es weiterköcheln.



4 Währenddessen

Petersilien und **Zitronenthymianblätter** getrennt voneinander fein hacken.

Kirschtomaten halbieren.

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



5 Pasta vollenden

Wenn der **Perlencouscous** gar ist, **Garnelen**, **Tomatenpesto**, **Hartkäse**, **Zitronenabrieb**, **Kirschtomaten** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** hineinrühren und 2 – 3 Min. offen köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Anschließend mit gehacktem **Zitronenthymian**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefen Tellern verteilen und mit **Petersilie** bestreuen.

Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

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>

