

Garnelen auf Spaghetti in frischer Sahnesoße mit Porree und Zitrone

Family extra schnell Thermomix kocht • 826 kcal • Tag 2 kochen

45



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

Salz*, Pfeffer*, Butter*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 großer Topf

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 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. 460 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 748 kJ/179 kcal | 3456 kJ/826 kcal |
| Fett | 5,5 g | 25,4 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,6 g | 16,4 g |
| Kohlenhydrate | 23,7 g | 109,5 g |
| – davon Zucker | 2,8 g | 12,9 g |
| Eiweiß | 8 g | 36,9 g |
| Salz | 0,72 g | 3,31 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 **EG:** Ägypten



Zu Beginn

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

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseitestellen.

Knoblauch in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Für die Soße

15 g [15 g | 20 g] **Butter***, **Porree** und **Chili-Mix** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Kochsahne, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Hühnerbrühe** und **Pfeffer*** zugeben und **14 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Pasta kochen

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

Pasta hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Pasta durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



Garnelen garen

Garnelen in den Mixtopf zugeben und **4 Min.[4 Min. | 5 Min.]/98 °C/Reverse/Stufe 1** garen.



Pasta vollenden

Sahne-Porree-Soße zur **Pasta** in den Topf geben und gut vermengen. Mit **Salz*** und kräftig mit **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

Guten Appetit!

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

