

Garnelen auf Spaghetti in frischer Sahnesoße mit Porree und Zitrone

Family extra schnell 15 – 25 Minuten • 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 Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Butter*, Wasser*

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 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



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 Stängeln 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.

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] vom **Pasta-Kochwasser** abnehmen.

In dem Messbecher abgemessenes **Kochwasser*** mit **Kochsahne**, **Hühnerbrühe** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** vermengen. Restlichen **Knoblauch** dazu pressen und 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, **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>

