

# Frische Linguine mit Garnelen in Tomaten-Rahm-Sauce

Zeit sparen 15 Minuten • 827 kcal • Tag 2 kochen



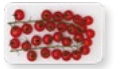
Garnelen



frische Linguine



getrocknete Tomaten



Cherry-Tomaten



Halbrahm



Basilikum



Hartkäse geraspelt



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Garnelen <b>5)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
frische Linguine <b>15)</b>	1 x 375 g	2 x 375 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 375 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 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. 510 g)
Brennwert	675 kJ/ 161 kcal	3461 kJ/ 827 kcal
Fett	4.27 g	21.89 g
– davon ges. Fettsäuren	1.60 g	8.23 g
Kohlenhydrate	22.74 g	116.64 g
– davon Zucker	2.65 g	13.60 g
Eiweiss	6.80 g	34.89 g
Salz	0.511 g	2.619 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!)

1



## Garnelen braten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** geben, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Zitrone** halbieren.

**Knoblauchzehe** andrücken, sodass diese aufplatzt.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Garnelen** und **Knoblauchzehe** darin 3 Min. scharf anbraten. **Garnelen** mit einem Spritzer **Zitronensaft** ablöschen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, dann aus der Bratpfanne nehmen.

2



## Für die Sauce

Hitze reduzieren, **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** in die Bratpfanne geben.

**Getrocknete Tomaten** und **Cherry-Tomaten** hinzufügen und alles zusammen 1 – 2 Min. köcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Garnelen** zur **Sauce** geben.

**Pasta** in den Topf mit kochendem **Wasser\*** geben und nach Geschmack 3 – 6 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgiessen.

3



## Pasta vollenden

Gekochte **Pasta** zur **Sauce** in die Bratpfanne geben, alles gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Pasta** auf tiefen Tellern anrichten, mit **geraspeltem Hartkäse** bestreuen und mit **Basilikumblättern** garnieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde ein!>





# Fresh linguine with shrimps in creamy tomato sauce

Save time 15 minutes • 827 kcal • Cook on day 2

15



Shrimps



Fresh linguine



Dried tomatoes



Cherry tomatoes



Single cream



Basil



Grated hard cheese



Waxed lemon



Garlic clove



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

# Let's get started

Wash the vegetables, herbs and fruit and pat the shrimps dry with kitchen roll.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*, water\*

## Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 measuring jug and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Shrimps <b>5)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Fresh linguine <b>15)</b>	1 x 375 g	2 x 375 g
Dried tomatoes	1 x 50 g	1 x 100 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 375 g
Single cream <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Waxed lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 510 g)
Calories	675 kJ/ 161 kcal	3461 kJ/ 827 kcal
Fat	4.27 g	21.89 g
– of which saturated fats	1.60 g	8.23 g
Carbohydrate	22.74 g	116.64 g
– of which sugar	2.65 g	13.60 g
Protein	6.80 g	34.89 g
Salt	0.511 g	2.619 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 5)** Shellfish **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Fry the shrimps

Heat up plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with plenty of hot water\*, add salt\* and bring to the boil.

Cut the lemon in half.

Press the garlic clove until it splits.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Sauté the shrimps and garlic clove for 3 min. on a high heat. Deglaze the shrimps with a dash of lemon juice, season with salt\* and pepper\*, then remove from the frying pan.

## For the sauce

Reduce the heat and add the single cream and 50 ml [100 ml] water\* to the frying pan.

Add the dried tomatoes and cherry tomatoes and simmer for 1–2 min. Season with salt\* and pepper\*.

Add the shrimps to the sauce.

Add the pasta to the pot of boiling water\* and cook for 3–6 min. until al dente. Then drain in a sieve.

## Finish the pasta

Add the cooked pasta to the sauce in the frying pan, mix everything well and season with salt\* and pepper\*.

Serve the pasta on deep plates, sprinkle with grated hard cheese and garnish with basil leaves.

## Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Linguine fraîches aux crevettes, sauce tomate à la crème

Gain de temps 15 minutes • 827 kcal • Cuisiner au 2e jour



Crevettes



Linguine fraîches



Tomates séchées



Tomates cerises



Crème demi-écrémée



Basilic



Fromage à pâte dure râpé



Citron, ciré



Gousse d'ail



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

# C'est parti

Laver les légumes, les fines herbes et les fruits et essuyer les crevettes avec de l'essuie-tout.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, sel\*, poivre\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 verre doseur et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes <b>5)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Linguines fraîches <b>15)</b>	1 x 375 g	2 x 375 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 375 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 510 g)
Valeur calorique	675 kJ/ 161 kcal	3 461 kJ/ 827 kcal
Lipides	4,27 g	21,89 g
- dont acides gras saturés	1,60 g	8,23 g
Glucides	22,74 g	116,64 g
- dont sucre	2,65 g	13,60 g
Protéines	6,80 g	34,89 g
Sel	0,511 g	2,619 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** **5)** crustacés **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## Faire cuire les crevettes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition. Couper le citron en deux.

Appuyer sur la gousse d'ail pour la faire éclater.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir les crevettes et la gousse d'ail à feu vif pendant 3 min. Déglacer les crevettes avec un **filet** de jus de citron, assaisonner avec du sel\* et du poivre\*, puis les retirer de la poêle.

## Pour la sauce

Réduire le feu, ajouter la crème demi-écrémée et 50 ml [100 ml] d'eau\* dans la poêle.

Ajouter les **tomates** séchées et les **tomates** cerises et laisser mijoter le tout 1 à 2 min. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Ajouter les crevettes à la sauce.

Verser les pâtes dans la casserole d'eau\* bouillante, les faire cuire selon les goûts 3 à 6 min pour qu'elles soient al dente. Égoutter ensuite dans une passoire.

## Finir les pâtes

Ajouter les pâtes cuites à la sauce dans la poêle, bien mélanger le tout et assaisonner de sel\* et de poivre\*.

Dresser les pâtes dans des assiettes creuses, parsemer de fromage râpé et garnir de feuilles de basilic.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

