

One-Pot Rigatoni mit Cajun Crevetten in cremiger Tomatensauce, dazu Broccoli

schnell 30 – 40 Minuten • 863 kcal • Tag 2 kochen

26



Crevetten ohne Schale



Rigatoni



Broccoli



Zwiebel



Halbrahm aus Saland



Tomatenmark



Kräuterbutter



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und tupfe die Crevetten mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosser Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crevetten ohne Schale 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Rigatoni 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Kräuterbutter 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	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

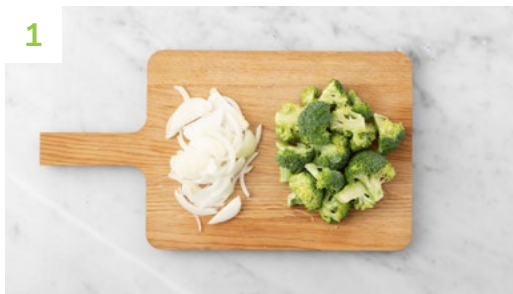
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 760 g)
Brennwert	477 kJ/ 114 kcal	3611 kJ/ 863 kcal
Fett	3.7 g	28.3 g
– davon ges. Fettsäuren	1.8 g	14 g
Kohlenhydrate	14.3 g	108.4 g
– davon Zucker	1.9 g	14.4 g
Eiweiss	5.4 g	41 g
Salz	0.56 g	4.25 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 Kleine Vorbereitung

Erhitze 500 ml [1000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Broccoli in mundgerechte **Röseli** teilen.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.



2 Für die Crevetten

In einem grossen Topf mit Deckel **Kräuterbutter** erhitzen und Crevetten darin 2 – 3 Min. anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind. Herausnehmen und beiseite stellen.



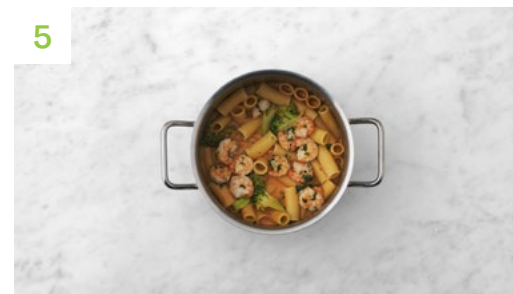
3 Pasta ansetzen

In dem grossen Topf jetzt 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Broccoli, Zwiebel, Tomatenmark** und „**Hello Cajun**“ darin 2 – 3 Min. anbraten.



4 One-Pot kochen

Zu dem **Gemüse** 500 ml [1,100 ml] heisses **Wasser***, **Hühnerbouillon, Halbrahm, Rigatoni** und 0.5 TL [1 TL] **Salz*** geben. Erst aufkochen, dann abgedeckt 14 – 18 Min. köcheln lassen, bis die **Nudeln** bissfest sind. Zwischendurch mehrmals rühren. Besonders zum Schluss, wenn das **Wasser** fast verkocht ist, musst Du öfter umrühren, damit die **Nudeln** nicht anbrennen.



5 Pasta vollenden

Crevetten unter die **Pasta** heben und einmal erhitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Cajun-Pasta auf tiefe Teller verteilen und mit **Hartkäse** 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!

