

Crevetten auf Zitronen-Knoblauch-Orzo grünen Bohnen und Basilikum

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 746 kcal • Tag 2 kochen

28



Orzo-Nudeln



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Halbrahm aus Saland



Zwiebel



Buschbohnen



Basilikum



Crevetten ohne Schale



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Crevetten mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Butter*, Pfeffer*, Salz*, Gemüsebrühe*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Messbecher

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Orzo-Nudeln 15	1 x 240 g	2 x 240 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm aus Saland 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Buschbohnen	1 x 200 g	1 x 400 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crevetten ohne Schale 5	1 x 150 g	1 x 300 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. 480 g)
Brennwert	645 kJ/ 154 kcal	3119 kJ/ 746 kcal
Fett	4.9 g	23.5 g
– davon ges. Fettsäuren	2.1 g	10.3 g
Kohlenhydrate	20.3 g	98.2 g
– davon Zucker	2.4 g	11.6 g
Eiweiss	6.5 g	31.5 g
Salz	0.17 g	0.8 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) **15** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich heisses **Wasser*** in einen grossen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** entfernen.

Orzo und **Buschbohnen** in den grossen Topf geben und 10 – 12 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgiessen und dabei 75 ml [**150 ml**] **Kochwasser** auffangen.



2 In der Zwischenzeit

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Zitrone heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



3 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.



4 Crevetten garen

Pfanneninhalte mit **Halbrahm**, ablöschen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** einrühren.

Crevetten hinzugeben und 2 Min. garen lassen.



5 Letzte Schritte

Orzo, **Bohnen**, **Kochwasser** und 1 EL [2 EL] **Butter*** in die Bratpfanne geben und gut vermengen.

Zitronenschale und **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalten** hinzugeben. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Basilikumbblätter abzupfen.

Orzo auf tiefen Tellern anrichten, mit **Basilikumbblättern** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Prawns on lemon-garlic orzo with green beans and basil

Save time 15–25 minutes • 746 kcal • Cook on day 2

28



Orzo pasta



Waxed lemon



Garlic clove



Single cream from Saland



Onion



French beans



Basil



Peeled prawns



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

Let's get started

Wash the vegetables and pat the prawns dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, butter*, pepper*, salt*, vegetable stock*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 large frying pan, 1 large pot and 1 measuring jug

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Orzo pasta 15)	1 x	240 g	2 x	240 g
Waxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
French beans	1 x	200 g	1 x	400 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Peeled prawns 5)	1 x	150 g	1 x	300 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. 480 g)
Calories	645 kJ/154 kcal	3119 kJ/746 kcal
Fat	4.9 g	23.5 g
– of which saturated fats	2.1 g	10.3 g
Carbohydrate	20.3 g	98.2 g
– of which sugar	2.4 g	11.6 g
Protein	6.5 g	31.5 g
Salt	0.17 g	0.8 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) **15**) Wheat

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



1 Get prepped

Heat up plenty of water in the kettle.

Pour plenty of hot water* into a large pot, add salt* and bring to the boil.

Trim the ends off the French beans.

Put the orzo and beans into the pot and cook for 10–12 min. until al dente. Then drain in a sieve, keeping 75 ml [150 ml] of the cooking water.



2 In the meantime

Finely chop the garlic.

Halve and finely dice the onion.

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into 6 wedges.



3 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan. Gently sauté the onion and garlic for 2–3 min.



4 Cook the prawns

Deglaze the pan with the single cream and stir in 4 g [8 g] vegetable stock powder*.

Add the prawns and cook for 2 min.



5 Final steps

Add the orzo, beans, cooking water and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* to the pan and mix well.

Add the lemon zest and juice of 1 [2] lemon wedges. Season with pepper*.



6 Serve

Pluck the basil leaves.

Arrange the orzo on deep plates, top with basil leaves and serve with the remaining lemon wedges.

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/



Crevettes et pâtes orzo au citron et à l'ail, haricots verts et basilic

Gain de temps 15 – 25 minutes • 746 kcal • Cuisiner au 2e jour

28



Pâtes orzo



Citron, ciré



Gousse d'ail



Crème demi-
écrémée de Saland



Oignon



Haricots verts



Basilic



Crevettes décortiquées



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

C'est parti

Laver les légumes et essuyer les crevettes avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, beurre*, poivre*, sel*, bouillon de légumes*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 grande poêle, 1 grande casserole et 1 verre doseur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâtes orzo 15)	1 x 240 g	2 x 240 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Haricots verts	1 x 200 g	1 x 400 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crevettes décortiquées 5)	1 x 150 g	1 x 300 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

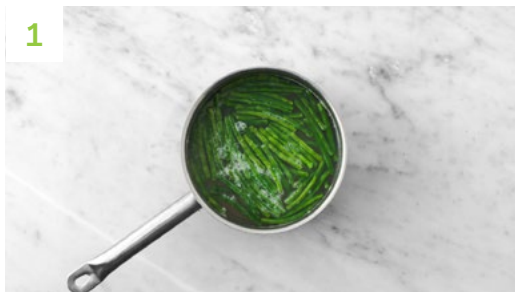
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 480 g)
Valeur calorique	645 kJ/ 154 kcal	3119 kJ/ 746 kcal
Lipides	4,9 g	23,5 g
– dont acides gras saturés	2,1 g	10,3 g
Glucides	20,3 g	98,2 g
– dont sucre	2,4 g	11,6 g
Protéines	6,5 g	31,5 g
Sel	0,17 g	0,8 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 (y compris le lactose) **15)** blé

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



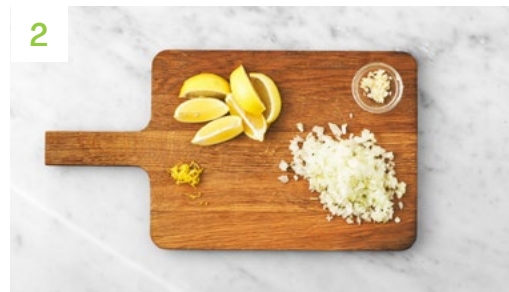
Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Équeuter les haricots verts.

Mettre les pâtes orzo et les haricots verts dans la grande casserole et les faire cuire 10 à 12 min pour une cuisson al dente. Égoutter les pâtes dans une passoire en réservant 75 ml [150 ml] de l'eau* de cuisson.



Pendant ce temps

Hacher finement l'ail.

Couper l'oignon en deux, puis en petits dés.

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 6.



Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Y faire fondre l'oignon et l'ail 2 à 3 min.



Faire cuire les crevettes

Mouiller le contenu de la poêle avec de la crème demi-écrémée, incorporer 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*.

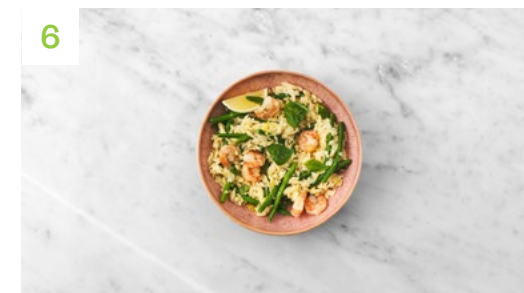
Ajouter les crevettes et laisser cuire 2 min.



Dernières étapes

Ajouter dans la poêle les pâtes orzo, les haricots, l'eau de cuisson et 1 cs [2 cs] de beurre* et bien mélanger.

Ajouter le zeste de citron et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron. Poivrer*.



Dresser

Effeuilier le basilic.

Dresser les pâtes orzo dans des assiettes creuses, parsemer de feuilles de basilic et servir avec le reste des quartiers de citron.

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/

