

Pasta sarda mit Crevetten und Cherry-Tomaten

garniert mit frischer Petersilie

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 742 kcal • Tag 2 kochen

27



Crevetten ohne Schale



Perlencouscous



rote Cherry-Tomaten



Petersilie, glatt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Tomatenpesto



Hartkäse ital. Art, gerieben



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüseraffel und 1 grosser Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crevetten ohne Schale 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Perlencouscous 15)	1 x 225 g	2 x 225 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 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. 630 g)
Brennwert	495 kJ/ 118 kcal	3106 kJ/ 742 kcal
Fett	4.3 g	26.8 g
- davon ges. Fettsäuren	1.3 g	8.5 g
Kohlenhydrate	13.9 g	87.3 g
- davon Zucker	1.5 g	9.5 g
Eiweiss	5.5 g	34.3 g
Salz	0.27 g	1.67 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze 750 ml [1500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.



Crevetten vorbraten

In einem grossen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Crevetten darin rundherum für 3 – 5 Min. anbraten. Dann aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



Pasta ansetzen

In dem grossen Topf wiederholt 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. anschwitzen.

Perlencouscous zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

Mit 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 750 ml [1500 ml] **Wasser*** ablöschen, **Perlencouscous** hineinrühren und bei mittlerer Hitze ca. 14 – 18 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis der **Perlencouscous** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Tipp: Falls es zu trocken wird, kannst Du noch einen Schluck Wasser dazugeben und weiter köcheln lassen.



Währenddessen

Petersilie fein hacken.

Cherry-Tomaten halbieren.

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



Pasta vollenden

Wenn der **Perlencouscous** gar ist, **Crevetten**, **Tomatenpesto**, **Hartkäse**, **Zitronenabrieb**, **Cherry Tomaten** und 1 EL [2 EL] **Butter*** hineinrühren und 2 – 3 Min. offen köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Anschliessend mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Du liebst HelloFresh?

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



Pasta sarda with prawns and cherry tomatoes

garnished with fresh parsley

One-pot dish 30–40 minutes • 742 kcal • Cook on day 2

27



Peeled prawns



Pearl couscous



Red cherry tomatoes



Flat leaf parsley



Onion



Garlic clove



Waxed lemon



Tomato pesto



Grated Italian-style hard cheese



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, water*, oil*, butter*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 vegetable grater and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Peeled prawns 5)	1 x	150 g	1 x	300 g
Pearl couscous 15)	1 x	225 g	2 x	225 g
Red cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Tomato pesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Grated Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 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. 630 g)
Calories	495 kJ/118 kcal	3106 kJ/742 kcal
Fat	4.3 g	26.8 g
– of which saturated fats	1.3 g	8.5 g
Carbohydrate	13.9 g	87.3 g
– of which sugar	1.5 g	9.5 g
Protein	5.5 g	34.3 g
Salt	0.27 g	1.67 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

14) Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

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



1 Get prepped

Heat 750 ml [1500 ml] water in the kettle.

Peel and finely chop the onion and garlic.



2 Pre-fry the prawns

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot with a lid.

Fry the prawns all round for 3–5 min. Then remove the from the pot and set aside.



3 Prepare the pasta

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large pot and fry the chopped onion and garlic for about 1 min.

Add the couscous and sauté for about 1 min.

Deglaze with 4 g [8 g] chicken stock powder* and 750 ml [1500 ml] water*, stir in the couscous, cover and simmer on medium heat for 14–18 min. until the couscous is soft. Stir occasionally.

Meanwhile, continue with the recipe.

Tip: *If it gets too dry, you can add another splash of water and continue to simmer.*



4 Meanwhile

Finely chop the parsley.

Cut the cherry tomatoes in half.

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



5 Finish the pasta

When the couscous is done, stir in the prawns, tomato pesto, hard cheese, lemon zest, cherry tomatoes and 1 tbsp [2 tbsp] butter* and simmer for 2–3 min. until creamy.

Then season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the pasta on deep plates and sprinkle with parsley.

Serve with the remaining lemon wedges and enjoy.

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/



Pâtes aux crevettes et tomates cerises garnies de persil frais

Plat One-Pot 30 – 40 minutes • 742 kcal • Cuisiner au 2e jour

27



Crevettes décortiquées



Couscous perlé



Tomates cerises rouges



Persil, plat



Oignon



Gousse d'ail



Citron, ciré



Pesto de tomate



Fromage italien à pâte dure, râpé

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher les crevettes avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, eau*, huile*, beurre*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes décortiquées 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Couscous perlé 15)	1 x 225 g	2 x 225 g
Tomates cerises rouges	1 x 125 g	1 x 250 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Pesto à la tomate 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 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. 630 g)
Valeur calorique	495 kJ/ 118 kcal	3106 kJ/ 742 kcal
Lipides	4,3 g	26,8 g
- dont acides gras saturés	1,3 g	8,5 g
Glucides	13,9 g	87,3 g
- dont sucre	1,5 g	9,5 g
Protéines	5,5 g	34,3 g
Sel	0,27 g	1,67 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 **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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



Petite préparation

Faire chauffer 750 ml [1500 ml] d'eau dans la bouilloire.
Peler et hacher finement l'oignon et l'ail.



Pré cuire les crevettes

Dans une grande casserole avec couvercle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir les crevettes de chaque côté 3 à 5 min.
Retirer ensuite les crevettes de la casserole et réserver.



Préparer les pâtes

Dans la grande casserole, faire à nouveau chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir l'oignon et l'ail hachés pendant env. 1 min.

Ajouter le couscous perlé et faire suer env. 1 min.

Déglacer avec 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et 750 ml [1500 ml] d'eau*, verser le couscous et laisser mijoter à feu moyen pendant env. 14 à 18 min à couvert jusqu'à ce que le couscous perlé soit tendre. Remuer de temps en temps.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Astuce : si le mélange est trop sec, ajoutez un peu d'eau et laissez mijoter un peu plus longtemps.



Pendant ce temps

Hacher finement le persil.
Couper les tomates cerises en deux.
Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. couper les citrons en quartiers.



Finir les pâtes

Une fois le couscous prêt, incorporer les crevettes, le pesto de tomate, le fromage à pâte dure, le zeste de citron, les tomates cerises et 1 cs [2 cs] de beurre* puis laisser mijoter 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Ensuite, saler* et poivrer*.



Dresser

Répartir les pâtes cuites dans des assiettes creuses et saupoudrer de persil.

Ajouter le reste des quartiers de citron et déguster.

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/

