

# Frische Linguine mit Crevetten in Tomaten-Rahm-Sauce

15 – 25 Minuten • 806 kcal • Tag 2 kochen

15



Crevetten ohne Schale



frische Linguine



Getrocknete Tomaten  
mit Kräutern



rote Cherry-Tomaten



Halbrahm aus Saland



Basilikum



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crevetten ohne Schale <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 mit Kräutern	1 x 50 g	1 x 100 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse ital. Art, 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. 520 g)
Brennwert	653 kJ/ 156 kcal	3374 kJ/ 806 kcal
Fett	4.3 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	1.7 g	8.7 g
Kohlenhydrate	21.7 g	112.1 g
– davon Zucker	2.4 g	12.6 g
Eiweiss	6.7 g	34.7 g
Salz	0.29 g	1.48 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



2



3



## Crevetten braten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Zitrone** halbieren.

**Knoblauchzehe** andrücken, sodass diese aufplatzt.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Crevetten** und **Knoblauchzehe** darin 3 Min. scharf anbraten. **Crevetten** mit einem Spritzer **Zitronensaft** ablöschen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, dann aus der Bratpfanne nehmen.

## 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.

**Crevetten** zur **Sauce** geben.

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

## Pasta vollenden

Gekochte **Pasta** zur **Sauce** in die Bratpfanne geben. 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 prawns in creamy tomato sauce

15–25 minutes • 806 kcal • Cook on day 2

15



Peeled prawns



Fresh linguine



Dried tomatoes with herbs



Red cherry tomatoes



Single cream from Saland



Basil



Flaked Italian-style hard cheese



Waxed lemon



Garlic clove

# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large pot and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Peeled prawns <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 with herbs	1 x	50 g	1 x	100 g
Red cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Single cream from Saland <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Flaked Italian-style 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. 520 g)
Calories	653 kJ/156 kcal	3374 kJ/806 kcal
Fat	4.3 g	22 g
– of which saturated fats	1.7 g	8.7 g
Carbohydrate	21.7 g	112.1 g
– of which sugar	2.4 g	12.6 g
Protein	6.7 g	34.7 g
Salt	0.29 g	1.48 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 prawns

Heat 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. Fry the prawns and garlic clove for 3 min. on a high heat. Deglaze the prawns 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 pan.

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

Add the prawns 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 pan. Season with salt\* and pepper\*.

Serve the pasta on deep plates, sprinkle with flaked 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/)



# Linguines fraîches aux crevettes

sauce aux tomates et à la crème

15 - 25 minutes • 806 kcal • Cuisiner au 2e jour



Crevettes décortiquées



Linguine fraîches



Tomates séchées  
aux herbes



Tomates cerises rouges



Crème demi-  
écrémée de Saland



Basilic



Fromage italien  
à pâte dure, râpé



Citron, ciré



Gousse d'ail



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

# C'est parti

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

## Basiques dans votre cuisine\*

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

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 grande casserole et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes décortiquées <b>5)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Linguine fraîches <b>15)</b>	1 x 375 g	2 x 375 g
Tomates séchées aux herbes	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomates cerises rouges	1 x 125 g	1 x 250 g
Crème demi-écrémée de Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Copeaux de fromage italien à pâte dure <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. 520 g)
Valeur calorique	653 kJ/ 156 kcal	3374 kJ/ 806 kcal
Lipides	4,3 g	22 g
- dont acides gras saturés	1,7 g	8,7 g
Glucides	21,7 g	112,1 g
- dont sucre	2,4 g	12,6 g
Protéines	6,7 g	34,7 g
Sel	0,29 g	1,48 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 !)

1



## Faire frire les crevettes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Verser une grande quantité d'eau\* chaude dans une grande casserole, saler\* et porter à ébullition.

Couper le citron en deux.

Presser la gousse d'ail pour l'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.

2



## 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 les faire mijoter ensemble 1 à 2 min. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Ajouter les crevettes à la sauce.

Ajouter les pâtes dans la casserole remplie d'eau bouillante\* et cuire 3 à 6 min selon vos préférences. Égoutter ensuite dans une passoire.

3



## Finir les pâtes

Ajouter les pâtes cuites à la sauce dans la poêle. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Déposer les pâtes dans des assiettes creuses, saupoudrer de fromage à pâte dure 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/)

