

Pasta sarda mit Crevetten und Cherry-Tomaten

garniert mit frischer Petersilie

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

30



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)** Schwefeldiooxide 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.



Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefen Tellern verteilen und mit **Petersilie** bestreuen.

Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

