

Crevetten auf Spaghetti in frischer Rahmsauce mit Lauch und Zitrone

Family extra schnell 15 – 25 Minuten • 813 kcal • Tag 2 kochen



Crevetten ohne Schale



Spaghetti



Lauch



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Halbrahm aus Saland



Hartkäse ital. Art, gerieben



milder Chili-Mix



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab. Tupfe die Crevetten trocken mit Küchenpapier.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crevetten ohne Schale 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 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. 460 g)
Brennwert	736 kJ/ 176 kcal	3401 kJ/ 813 kcal
Fett	5.5 g	25.5 g
- davon ges. Fettsäuren	3.2 g	15 g
Kohlenhydrate	22.6 g	104.4 g
- davon Zucker	2.5 g	11.4 g
Eiweiss	8.1 g	37.6 g
Salz	0.52 g	2.38 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 Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, 1 TL [2 TL] **Salz*** hinzufügen und aufkochen.

Pasta hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.



2 Kleine Vorbereitung

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Petersilie mit Stängel grob hacken.

Lauch längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Knoblauch abziehen.



3 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Butter*** erhitzen.

Gehackte Petersilienstängel und **Chili-Mix** darin 1 Min. anschwitzen.

Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und **Lauch** in die Bratpfanne geben. 4 – 5 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten.



4 Sauce vorbereiten

Währenddessen 150 ml [300 ml] vom **Pasta-Kochwasser** abnehmen.

In dem Messbecher abgemessenes **Kochwasser** mit **Halbrahm**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und **Soft** von 2 [4] **Zitronenspalten** vermengen. Restlichen **Knoblauch** dazu pressen und kräftig mit **Pfeffer*** würzen.



5 Pasta vollenden

Pasta durch ein Sieb abgiessen. **Crevetten** in die Bratpfanne geben und anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

Hitze der **Gemüsepfanne** reduzieren und **Bratpfanneninhalt** mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen und einmal aufkochen.

Pasta in die Bratpfanne geben und gut vermengen.



6 Anrichten

Pasta auf tiefen Tellern anrichten. **Hartkäse** darüber verteilen und mit restlicher **Petersilie** garnieren. Restliche **Zitronenspalten** nach Belieben dazu servieren.

En Guete!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Du liebst HelloFresh?

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

