

Pasta sarda! mit Garnelen und Cherry-Tomaten

garniert mit frischer Petersilie

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 772 kcal • Tag 2 kochen

29



Garnelen



Perlencouscous



Hartkäse geraspelt



Petersilie



Cherry-Tomaten



Zwiebel



Tomatenpesto



Knoblauchzehe



Zitrone



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Garnelen 5)	1 x	150 g	1 x	300 g
Perlencouscous 15)	1 x	225 g	2 x	225 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatenpesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Knoblauchzehe	1 x	4 ml	2 x	4 ml
Zitrone	1 x	90 g**	1 x	90 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	513 kJ/ 123 kcal	3232 kJ/ 772 kcal
Fett	4.89 g	30.77 g
- davon ges. Fettsäuren	1.75 g	11.04 g
Kohlenhydrate	13.88 g	87.37 g
- davon Zucker	1.51 g	9.52 g
Eiweiss	5.20 g	32.71 g
Salz	0.231 g	1.454 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)** Schwefeldioxyde 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.



Garnelen vorbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Garnelen** darin rundherum für 3 – 5 Min. anbraten.

Garnelen 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 der mitgelieferten 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

Nach Ende der Kochzeit Deckel abnehmen.

Garnelen, Kräuterbutter, Tomatenpesto, Zitronenabrieb, Hartkäse und **Cherry-Tomaten** 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 www.hellofresh.ch/freunde ein!



Pasta sarda with shrimp and cherry tomatoes

garnished with fresh parsley

One-pot dish 30–40 minutes • 772 kcal • Cook on day 2

29



Shrimp



Pearl couscous



Shaved hard cheese



Parsley



Cherry tomatoes



Onion



Tomato pesto



Garlic clove



Lemon



- 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*

Water*, oil*, pepper*, salt*, butter*

Cooking utensils

1 large pot with lid and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Shrimps 5)	1 x	150 g	1 x	300 g
Pearl couscous 15)	1 x	225 g	2 x	225 g
Shaved hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato pesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Garlic clove	1 x	4 ml	2 x	4 ml
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 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	513 kJ/ 123 kcal	3232 kJ/ 772 kcal
Fat	4.89 g	30.77 g
- of which saturated fats	1.75 g	11.04 g
Carbohydrate	13.88 g	87.37 g
- of which sugar	1.51 g	9.52 g
Protein	5.20 g	32.71 g
Salt	0.231 g	1.454 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 shrimps

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot and sauté the shrimp for 3-5 min.

Remove the shrimp from the pot and set aside.



3 Prepare the pasta

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large pot and sauté the chopped onion and garlic for approx. 1 min. Add the pearl couscous and sauté for about 1 min.

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

In the meantime, continue with the recipe.

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



4 In the meantime

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

Remove the lid at the end of the cooking time.

Stir in the shrimps, herb butter, tomato pesto, lemon zest, hard cheese and cherry tomatoes and simmer, uncovered, for 2-3 min. until a creamy consistency is reached.

Then season with salt* and pepper*.



6 Serve

Arrange 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 sarda aux crevettes et aux tomates cerises garnies de basilic frais

Plat One-Pot 30 – 40 minutes • 772 kcal • Cuisiner au 2e jour

29



Crevettes



Couscous perlé



Fromage dur râpé
en fines lamelles



Persil



Tomates cerises



Oignon



Pesto de tomates



Gousse d'ail



Citron



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile*, poivre*, sel*, beurre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Couscous perlé 15)	1 x 225 g	2 x 225 g
Fromage dur râpé en fines lamelles 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Pesto de tomates 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 ml	2 x 4 ml
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 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	513 kJ/ 123 kcal	3232 kJ/ 772 kcal
Lipides	4,89 g	30,77 g
- dont acides gras saturés	1,75 g	11,04 g
Glucides	13,88 g	87,37 g
- dont sucre	1,51 g	9,52 g
Protéines	5,20 g	32,71 g
Sel	0,231 g	1,454 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 bouillir 750 ml [1500 ml] d'eau* à la bouilloire.

Peler et hacher finement l'oignon et l'ail.



Pré cuire les crevettes

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande casserole et y faire revenir les crevettes 3 à 5 min en les retournant.

Sortir les crevettes de la casserole et réserver.



Préparer les pâtes

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

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

Pendant ce temps, continuer la recette.

Astuce : Si le tout devient trop sec, vous pouvez ajouter un peu d'eau et continuer à laisser mijoter.



Pendant ce temps

Hacher finement le persil.

Couper en deux les tomates cerises.

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

Couper les citrons en quartiers.



Finir les pâtes

Enlever le couvercle à la fin de la cuisson.

Ajouter les crevettes, le beurre aux herbes, le pesto de tomates, le zeste de citron, le fromage râpé et les tomates cerises et laisser mijoter 2 à 3 minutes à découvert jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.

Ensuite, assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir les pâtes dans des assiettes creuses et parsemer de persil.

Servir avec les tranches de citron restantes 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 !

