

# Crevetten auf Spaghetti in frischer Rahmsauce mit Lauch und Zitrone

Family **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 813 kcal • Tag 2 kochen

26



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 <b>5)</b>	1 x	150 g	1 x	300 g
Spaghetti <b>15)</b>	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 <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	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.

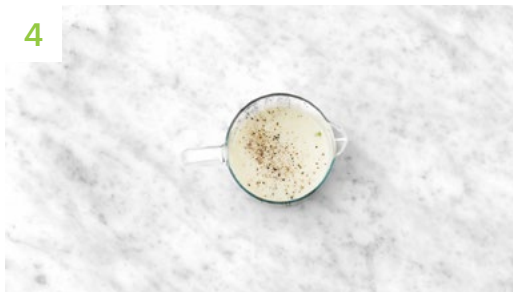


## 3 Gemüse anbraten

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

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

Die 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] **Kochwasser\*** abnehmen.

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

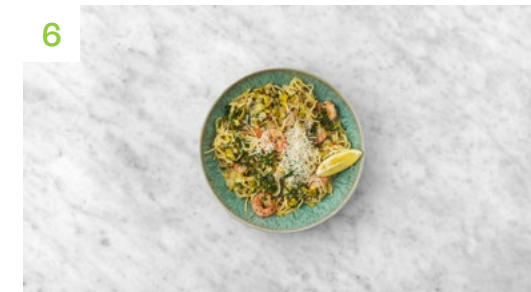


## 5 Pasta vollenden

**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!

