

Frische Linguine mit Garnelen in Tomaten-Rahm-Sauce

Zeit sparen 15 Minuten • 828 kcal • Tag 2 kochen

15



frische Linguine



Garnelen



getrocknete Tomaten



Cherry-Tomaten



Halbrahm



Basilikum



Hartkäse geraspelt



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Linguine 15)	1 x 375 g	2 x 375 g
Garnelen 5) 14)	1 x 150 g	1 x 300 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 375 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	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. 510 g)
Brennwert	675 kJ/ 161 kcal	3464 kJ/ 828 kcal
Fett	4.30 g	22.04 g
– davon ges. Fettsäuren	1.60 g	8.23 g
Kohlenhydrate	22.74 g	116.64 g
– davon Zucker	2.65 g	13.60 g
Eiweiss	6.80 g	34.89 g
Salz	0.642 g	3.294 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)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

1



2



3



Garnelen braten

Erhitze **reichlich Wasser*** im Wasserkocher.

Dann ausreichend **heisses Wasser*** in einen grossen Topf geben, **salzen*** und aufkochen lassen.

Zitrone halbieren.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen.

Knoblauchzehe andrücken, sodass diese aufplatzt.

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und **Garnelen** zusammen mit der **Knoblauchzehe** für 3 Min. scharf anbraten.

Garnelen mit einem Spritzer **Zitronensaft** ablöschen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Garnelen aus der Bratpfanne nehmen.

Für die Sauce

Hitze reduzieren und Bratpfanne mit **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen.

Getrocknete Tomaten und **Cherry-Tomaten** hinzufügen und alles zusammen 1 – 2 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Garnelen zur **Sauce** geben.

Pasta in den Topf mit dem **kochenden Wasser*** geben und nach Geschmack 3 – 6 Min. bissfest kochen.

Fertige **Pasta** durch ein Sieb abgiessen.

Pasta vollenden

Gekochte **Pasta** zur **Sauce** in die Bratpfanne geben, alles gut vermengen und 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 www.hellofresh.ch/freunde ein!





Fresh linguine with shrimp in creamy tomato sauce

Save time 15 minutes • 828 kcal • Cook on day 2

15



Fresh linguine



Shrimp



Dried tomatoes



Cherry tomatoes



Single cream



Basil



Grated hard cheese



Lemon, waxed



Garlic clove



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

Let's get started

Wash vegetables, herbs and fruit and pat the shrimp dry with kitchen roll.

Basic ingredients from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh linguine 15)	1 x 375 g	2 x 375 g
Shrimp 5) 14)	1 x 150 g	1 x 300 g
Dried tomatoes	1 x 50 g	1 x 100 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 375 g
Single cream 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Grated hard cheese 7) 8)	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. 510 g)
Calories	675 kJ/ 161 kcal	3.464 kJ/ 828 kcal
Fat	4.30 g	22.04 g
- incl. saturated fats	1.60 g	8.23 g
Carbohydrate	22.74 g	116.64 g
- incl. sugar	2.65 g	13.60 g
Protein	6.80 g	34.89 g
Salt	0.642 g	3.294 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)** Crustaceans **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



Fry shrimp

Heat plenty of water* in the kettle.

Then pour sufficient hot water* into a large pot, add salt* and bring to the boil.

Halve the lemon.

Pluck the leaves from the basil.

Press garlic cloves until they burst open.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sear shrimp with the garlic cloves for 3 min.

Deglaze shrimp with a little lemon juice and season with salt* and pepper*.

Remove shrimp from the frying pan.

2



For the sauce

Reduce heat and deglaze frying pan with single cream and 50 ml [100 ml] water*.

Add dried tomatoes and cherry tomatoes and simmer everything together for 1-2 min. Season with salt* and pepper*.

Add shrimp to the sauce.

Add pasta to the pot of boiling water* and cook for 3-6 min. according to taste until al dente.

Drain cooked pasta in a sieve.

3



Finish the pasta

Add cooked pasta to the sauce in the frying pan, mix everything well, and season with salt* and pepper*.

Serve pasta on deep plates, sprinkle with grated 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/



Linguine fraîches aux crevettes, sauce tomate à la crème

Gain de temps 15 minutes • 828 kcal • Cuisiner au 2e jour

15



Linguine fraîches



Crevettes



Tomates séchées



Tomates cerises



Crème demi-écrémée



Basilic



Fromage à pâte dure râpé



Citron, ciré



Gousse d'ail



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

C'est parti

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

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Linguines fraîches 15)	1 x 375 g	2 x 375 g
Crevettes 5) 14)	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 375 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	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. 510 g)
Valeur calorique	675 kJ/ 161 kcal	3.464 kJ/ 828 kcal
Lipides	4.30 g	22.04 g
- dont acides gras saturés	1.60 g	8.23 g
Glucides	22.74 g	116.64 g
- dont sucre	2.65 g	13.60 g
Protéines	6.80 g	34.89 g
Sel	0.642 g	3.294 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 !)

1



2



3



Faire cuire les crevettes

Faire chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

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

Couper le citron en deux.

Arracher les feuilles de basilic.

Appuyer sur la gousse d'ail pour la faire éclater.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et faire revenir à feu vif les crevettes avec la gousse d'ail env. 3 min.

Déglacer les crevettes avec un filet de jus de citron et assaisonner de sel* et de poivre*.

Retirer les crevettes de la poêle.

Pour la sauce

Réduire le feu et déglacer la poêle avec la crème demi-écrémée et 50 ml [100 ml] d'eau*.

Ajouter les tomates séchées et les tomates cerises et laisser mijoter le tout 1 à 2 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Ajouter les crevettes à la sauce.

Verser les pâtes dans la casserole d'eau* bouillante, les faire cuire selon les goûts 3 à 6 min pour qu'elles soient al dente.

Égoutter les pâtes cuites à travers une passoire.

Finir les pâtes

Ajouter les pâtes cuites à la sauce dans la poêle, bien mélanger le tout et assaisonner de sel* et de poivre*.

Dresser les pâtes dans des assiettes creuses, parsemer de fromage 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 !

