

Frische Linguine mit Garnelen in Tomaten-Rahm-Sauce

Zeit sparen Family 15 Minuten • 828 kcal • Tag 2 kochen

16



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, 1 Messbecher 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**	2 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!)



Garnelen braten

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

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

Zitrone halbieren.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen.

Knoblauchzehe andrücken, sodass diese aufplatzt.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Garnelen und **Knoblauchzehe** darin 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 Family 15 minutes • 828 kcal • Cook on day 2

16



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

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 measuring jug and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh linguine 15)	1 x 375 g	2 x 375 g
Shrimps 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**	2 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	3464 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)** 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!)



Fry the shrimps

Heat plenty of water* in the kettle.

Pour plenty of hot water* into a large pot, add salt*, and bring to the boil.

Cut the lemon in half.

Pluck the leaves from the basil.

Press the garlic clove until it splits.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté the shrimps and garlic clove for 3 min. on a high heat.

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

Remove the shrimps from the frying pan.

For the sauce

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

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

Add the shrimps to the sauce. Add the pasta to the pot of boiling water* and cook for 3-6 min. as you like until al dente.

Drain the cooked pasta in a sieve.

Finish the pasta

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

Serve the 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!





Fresh linguine with shrimp in creamy tomato sauce

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

16



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

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 measuring jug and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh linguine 15)	1 x 375 g	2 x 375 g
Shrimps 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**	2 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	3464 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)** 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!)



Fry the shrimps

Heat plenty of water* in the kettle.

Pour plenty of hot water* into a large pot, add salt*, and bring to the boil.

Cut the lemon in half.

Pluck the leaves from the basil.

Press the garlic clove until it splits.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté the shrimps and garlic clove for 3 min. on a high heat.

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

Remove the shrimps from the frying pan.

For the sauce

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

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

Add the shrimps to the sauce. Add the pasta to the pot of boiling water* and cook for 3-6 min. as you like until al dente.

Drain the cooked pasta in a sieve.

Finish the pasta

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

Serve the 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!

