

# Garnelen auf Spaghetti in frischer Sahnesoße mit Porree

Family Thermomix kocht • 826 kcal • Tag 2 kochen

45



Garnelen ohne Schale



Spaghetti



Porree



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerieben



milder Chili-Mix



Hühnerbrühe

**DAS GING SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl an schnellen Rezepten für nächste Woche.



**ZEIT SPAREN**



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	1,5**	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   EG</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
milder Chili-Mix	2 g	3 g**	4 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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	748 kJ/179 kcal	3456 kJ/826 kcal
Fett	5,5 g	25,4 g
– davon ges. Fettsäuren	3,6 g	16,4 g
Kohlenhydrate	23,7 g	109,5 g
– davon Zucker	2,8 g	12,9 g
Eiweiß	8 g	36,9 g
Salz	0,72 g	3,31 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!)

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



## Zu Beginn

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseitestellen.

**Knoblauch** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## Für die Soße

15 g [15 g | 20 g] **Butter\***, **Porree** und **Chili-Mix** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

**Kochsahne**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser\***, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Hühnerbrühe** und **Pfeffer\*** zugeben und **14 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich **Wasser\*** füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz\*** hinzufügen und aufkochen.

**Pasta** hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

**Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



## Garnelen garen

**Garnelen** in den Mixtopf zugeben und **4 Min.[4 Min. | 5 Min.]/98 °C/Reverse/Stufe 1** garen.



## Pasta vollenden

**Sahne-Porree-Soße** zur **Pasta** in den Topf geben und gut vermengen. Mit **Salz\*** und kräftig mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

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

**Guten Appetit!**

## gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

## Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

