

MARLEY SPOON



Cremige One-Pot-Garnelenpasta

mit Karotten und Lauchzwiebeln



30-40min



3-4 Personen

Mal ehrlich: Ein gutes Abendessen überzeugt vor allem mit seinem Geschmack, ja. Aber es gibt auch noch andere Dinge zu beachten, zum Beispiel den Abwasch. Und dieses Gericht verursacht seeehr wenig davon, weil es in einem einzigen Topf zubereitet wird. Ein echter Gewinn für alle, die gerne mit minimalem Aufwand genießen! Und Genuss wird bei dieser cremigen Pasta mit Garnelen und Karotten wirklich groß geschrieben. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 4 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 400g Bio-Conchiglie ²
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 2 Becher Crème fraîche ³

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Krebstiere (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 88.5g, Eiweiß 29.4g



1. Gemüse schneiden

Ca. 2L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Den **weißen und den grünen Teil** der **Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden.



2. Gemüse anbraten

Die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebeln** in einem großen Topf mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten, dann die **Gewürzmischung** und 2TL Senf einrühren. 1,4L aufgekochtes Wasser zum **Gemüse** gießen und ggf. mit einem Kochlöffel braune Stellen vom Topfboden lösen.



3. Pasta garen

Die Hitze erhöhen und das Wasser zum Kochen bringen. Die **Pasta** in den Topf geben und in 6-8Min. fast bissfest garen. Dabei regelmäßig umrühren, damit sie nicht zusammenklebt (siehe Tipp in Schritt 6).



4. Garnelen hinzufügen

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchentuch trocken tupfen. Vorsichtig unter die **Pasta** im Topf heben und alles ca. 3Min. weitergaren, bis die **Garnelen** rosig sind und die **Pasta** bissfest ist.



5. Verfeinern & servieren

Die **Crème fraîche** einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Garnelenpasta** mit den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.



6. Ein heißes Bad

Die Pasta sollte beim Garen stets gerade so mit Wasser bedeckt sein. Hab am besten ein Auge auf den Topf und gib falls nötig etwas mehr heißes Wasser dazu.