



Leichter kochen,  
besser essen!



KW 47  
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



hellofresh.de kundenservice@hellofresh.de

## Leckere Gemüse-Paella mit gerösteten Cashewkernen und Joghurt-Soße

Da die wenigsten von uns am Meer wohnen, und nicht jeder Meeresfrüchte mag, gibt es heute eine Gemüse-Paella, die dem Original in punkto Geschmack und Kruste in nichts nachsteht. Schnippeln, alles in die Pfanne werfen, Gewürze dazu - so einfach kann das Leben sein. Wohl bekomm's!



40 min.



Stufe 3



Paprika, gelb



Knoblauch



Zwiebel



Aubergine



Bohnen



Kirschtomaten



Zitrone



Petersilie



Cashewkerne



Gewürzmischung



Basmati-Reis



Sahne-Joghurt

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Paprika, gelb	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zwiebel, Aubergine	1	2
Bohnen, grün	100 g	200 g
Kirschtomaten, Basmati-Reis	150 g	300 g
Zitrone	1/2	1
Petersilie	5 g	10 g
Cashewkerne 8) 15)	25 g	50 g
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
(Paprika 1 g, Kurkuma 1 g)		
Sahne-Joghurt 7)	150 g	300 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

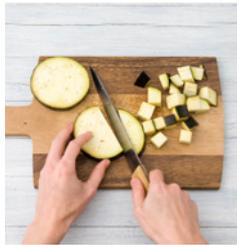
Kalorien: 572 kcal  
Kohlenhydrate: 79 g  
Fett: 21 g, Eiweiß: 15 g  
Ballaststoffe: 8 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

kleine Pfanne, große Pfanne (mit Deckel)



**1 Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Knoblauch** ⊕ und **Zwiebel** abziehen und getrennt voneinander fein würfeln. **Aubergine** waschen, Enden abschneiden, zuerst in ca. 1 cm große Scheiben schneiden, diese dann würfeln. **Grüne Bohnen** waschen, Enden abschneiden und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Kirschtomaten** waschen und halbieren. Die Hälfte der **Zitrone** in Spalten schneiden. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden. 450 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



**2** In einer großen Pfanne 2 EL **Olivenöl** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Aubergine** darin ca. 5 Minuten anbraten, dann herausnehmen und kurz beiseite stellen. Erneut 1½ EL **Olivenöl** in der Pfanne erwärmen. **Zwiebel** darin ca. 1-2 Min. glasig andünsten. **Bohnen, Paprika** und **Kirschtomaten** zugeben und ca. 5 Min. mitbraten. **Knoblauch** und **Gewürzmischung** zugeben und ca. 3 Min. weiterdünsten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



**3 Basmati-Reis** und Hälfte der **Petersilie** in die Pfanne mit dazugeben und so lange braten, bis der **Reis** das **Öl** aufgesogen hat. **Brühe** und **Aubergine** zugeben. Hitze herunterstufen und ca. 15-18 Min. bedeckt weiterköcheln lassen. Nicht umrühren: Eine Paella hat immer eine feste Kruste!

**4** In der Zwischenzeit in einer Pfanne **Cashewkerne** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Danach herausnehmen, und grob zerkleinern. In einer kleinen Schüssel **Sahne-Joghurt** mit **Salz** und **Pfeffer** cremig rühren.

**5** Sobald der **Reis** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat, Pfanne vom Herd nehmen und ein paar Min. abgedeckt ruhen lassen.

**6 Gemüse-Paella** auf Tellern verteilen, geröstete **Cashewkerne** und einen Klecks **Sahne-Joghurt** darauf verteilen. Dann mit restlicher **Petersilie** bestreuen und mit **Zitronenspalten** garnieren, nun genießen!

