

# Garnelen auf Reis mit Chorizo

## Paprika, grünen Bohnen und Zitronendip

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 664 kcal • Tag 2 kochen

26



Garnelen ohne Schale



Basmatireis



Chorizo



Paprika multicolor



Buschbohnen



Zitrone, gewachst



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Zwiebel



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Patatas“

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Chorizo <b>7) 11)</b>	60 g	80 g	120 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	1
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	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. 630 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	2777 kJ/664 kcal
Fett	4,3 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	8,1 g
Kohlenhydrate	12,1 g	76,8 g
– davon Zucker	2,3 g	14,5 g
Eiweiß	5,5 g	35 g
Salz	0,7 g	4,41 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) **11)** Soja

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** und **Knoblauch** fein hacken.

**Chorizo** in ca. 1 cm Würfel schneiden.



## Gemüse schneiden

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer in 3 Stücke schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.



## Garnelen braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Garnelen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Chorizo**, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.



## Reis ansetzen

**Reis** und „Hello Patatas“ in die Pfanne geben, gut vermengen und ca. 1 Min. anbraten.

**Bohnen**, **Paprika**, **Hühnerbrühe** und 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser\*** hinzufügen, einmal aufkochen lassen und 10 – 12 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis der **Reis** und die **Bohnen** gar sind.

Anschließend den **Reis** einmal umrühren und die **Garnelen** obenauf legen. Pfanne vom Herd nehmen und mind. 10 Min. zugedeckt quellen lassen.



## Dip zubereiten

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und ein paar Spritzern **Zitronensaft** abschmecken.

Nach Ende der Reis-Quellzeit die **Garnelen** nochmals herausnehmen und beiseitestellen.

**Reis** mit einer Gabel auflockern und mit **Zitronenabrieb** und ausreichend **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Tipp:** Wenn Du Dir weniger Arbeit machen möchtest, kannst Du die Garnelen auch in der Pfanne lassen und unterheben.



## Anrichten

**Reis** auf Teller verteilen und die **Garnelen** darauf anrichten. **Zitronenspalten** und **Dip** dazu reichen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

