

Riesengarnelen auf Reis mit Chorizo

Chorizo, grünen Bohnen und Zitronendip

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 699 kcal • Tag 2 kochen

31



Großgarnelen



Chorizo



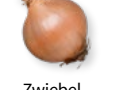
Basmatireis



Paprika multicolor



Buschbohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 Küchenpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Großgarnelen 5)	250 g	500 g	500 g
Chorizo 7) 11)	60 g	80 g	120 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 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. 680 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	2925 kJ/699 kcal
Fett	4 g	27,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8 g
Kohlenhydrate	11,2 g	76,7 g
– davon Zucker	2,1 g	14,5 g
Eiweiß	5,8 g	40 g
Salz	0,73 g	4,99 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.

Schale und Schwanzspitze der **Riesengarnelen** entfernen. **Garnelen** mit **Wasser** abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.



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.



Riesengarnelen braten

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

Riesengarnelen 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 **Riesengarnelen** 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>

