

Paella! Spanischer Reis mit Chorizo und Garnelen

Paprika, grünen Bohnen und Zitronendip

One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2707 kJ/647 kcal • Tag 2 kochen



Basmatireis



Chorizo



rote Paprika



Zitrone, gewachst



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Zwiebel



Garnelen



Joghurt



Buschbohnen



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Patatas“



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Chorizo 7)	60 g	80 g	120 g
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Garnelen 5) 14)	150 g	200 g	300 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
rote Chilischote NL	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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	430 kJ/103 kcal	2707 kJ/647 kcal
Fett	3,83 g	24,14 g
– davon ges. Fettsäuren	0,93 g	5,86 g
Kohlenhydrate	12,18 g	76,71 g
– davon Zucker	2,30 g	14,46 g
Eiweiß	4,50 g	28,33 g
Salz	0,671 g	4,229 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) 14) Schwefeldioxid und Sulfite

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

Ursprungsländer: UY: Uruguay RS: Serbien ES: Spanien TR: Türkei AR: Argentinien NL: Niederlande BE: Belgien NZ: Neuseeland DE: Deutschland



Kleine Vorbereitung

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

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Chorizo in ca. 1 cm dicke Würfel schneiden.

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



Gemüse schneiden

Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

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

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



Garnelen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen und die **Garnelen** darin für 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Garnelen** herausnehmen und beiseitestellen.

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

Nach Belieben etwas **Chili** hinzufügen.



Reis ansetzen

Den **Reis** und **Gewürzmischung „Hello Patatas“** hinzufügen, gut vermengen und ca. 1 Min. anbraten.

Das **Gemüse**, 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** und **Hühnerbrühpulver** hinzufügen, einmal aufkochen lassen und für 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** oben drauf legen, Pfanne vom Herd nehmen und mind. 10 Min. zugedeckt quellen lassen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Dip zubereiten

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

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

Den **Reis** mithilfe einer Gabel auflockern und mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, 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. Nach Belieben mit **Chili** garnieren.

Die restlichen **Zitronenspalten** und den **Dip** dazureichen.

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>

