

Paella! Spanischer Reis mit Chorizo und Garnelen

Paprika, grünen Bohnen und Zitronendip

28

One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 646 kcal • Tag 2 kochen



Basmatireis



Chorizo



Garnelen



rote Paprika



Buschbohnen



Zitrone, gewachst



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Zwiebel



Joghurt



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Patatas“



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

Los geht's

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

Basiszutaten

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 kleine Schüssel 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
Garnelen 5) 14)	150 g	200 g	300 g
rote Paprika NL ES	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
rote Chilischote MA ES	1	1	1
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	429 kJ/103 kcal	2703 kJ/646 kcal
Fett	3,83 g	24,14 g
– davon ges. Fettsäuren	0,94 g	5,94 g
Kohlenhydrate	12,19 g	76,79 g
– davon Zucker	2,31 g	14,53 g
Eiweiß	4,41 g	27,80 g
Salz	0,849 g	5,347 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: DE: Deutschland NL: Niederlande ZA: Südafrika ES: Spanien AR: Argentinien NZ: Neuseeland MA: Marokko



Kleine Vorbereitung

Zwiebel und **Knoblauch** fein hacken.

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

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 für 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Garnelen** 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. Nach Belieben etwas **Chili** hinzufügen.



Reis ansetzen

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

Bohnen, **Paprika**, **Hühnerbrühpulver** 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 dem 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. Nach Belieben mit **Chili** garnieren. **Zitronenspalten** und Dip dazu reichen.

Guten Appetit!

Chilischote

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

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

