

# Pikante Cajun-Reispfanne mit Garnelen und gelber Paprika, dazu Zitronendip

One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 531 kcal • Tag 2 kochen

28



Garnelen



pikante Paprikasoße



Basmatireis



gelbe Paprika



Zwiebel



Knoblauchzehe



Hühnerbrühe



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



Joghurt



Zitronen, gewachst



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5</b>   <b>14</b>	150 g	200 g	300 g
pikante Paprikasoße <b>10</b>	160 g	240 g	320 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
gelbe Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Joghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Zitrone, gewachst <b>ZA</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>	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. 670 g)
Brennwert	332 kJ/79 kcal	2223 kJ/531 kcal
Fett	2,08 g	13,96 g
– davon ges. Fettsäuren	0,37 g	2,50 g
Kohlenhydrate	11,47 g	76,89 g
– davon Zucker	2,39 g	16,02 g
Eiweiß	3,20 g	21,45 g
Salz	0,761 g	5,105 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) **10** Sellerie **14** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## Gemüse schneiden

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser\*** im Wasserkocher.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## Garnelen braten

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

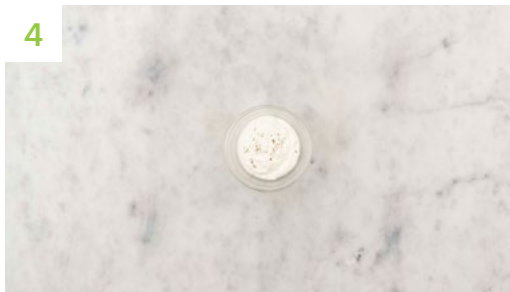
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Garnelen** und **Gewürzmischung „Hello Cajun“** darin 1 – 2 Min. unter Rühren anbraten. **Garnelen** aus der Pfanne nehmen und mit einigen Spritzern **Zitronensaft** beträufeln.



## Reis ansetzen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebeln**, **Knoblauch** und **Paprikastücke** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. **Gewürzmischung „Hello Patatas“** hinzufügen und 1 weitere Min. mit anschwitzen.

**Reis**, **Hühnerbrühpulver** und 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser\*** hinzufügen, gut vermengen, aufkochen lassen und dann abgedeckt auf mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen. Anschließend den **Reis** einmal umrühren, Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Zitronenschale** und einigen Spritzern **Zitronensaft** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Reis fertigstellen

Nachdem der **Reis** 10 Min. gekocht hat, Pfanne vom Herd nehmen. **Pikante Paprikasoße** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** unter den **Reis** mischen. **Garnelen** zum Aufwärmen auf den **Reis** legen und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen.



## Anrichten

**Reispfanne** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen. Mit **Garnelen** toppen und mit **Zitronendip** und restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**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>

