

Shrimps Diavolo in Kirschtomatensoße auf Basmatireis

unter 650 Kalorien Thermomix übernimmt alles • 639 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Basmatireis



Kirschtomaten (Dose)



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Oregano



Hartkäse ital. Art, gerspelt



Hühnerbrühe



milder Chili-Mix



Worcester Sauce



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5)	150 g	200 g	300 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kirschtomaten (Dose)	400 g	600 g**	800 g
Karotte DE	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml

**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. 650 g)
Brennwert	409 kJ/98 kcal	2674 kJ/639 kcal
Fett	3,5 g	22,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,7 g
Kohlenhydrate	12,2 g	79,4 g
– davon Zucker	3 g	19,3 g
Eiweiß	4,9 g	32,3 g
Salz	0,39 g	2,52 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) 8) Eier

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien



Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. **Knoblauch** abziehen, die Hälfte vom **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zum **Reis** in den Gareinsatz geben.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Kleinigkeiten

Zwiebel abziehen und halbieren.

Karotte in grobe Stücke schneiden

Oreganoblätter abziehen.

Ein Paar **Basilikumblätter** abzupfen und für die Deko beiseitelegen. Restliches **Basilikum** in grobe Stücke schneiden.



Reis warmhalten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt warmhalten. Mixtopf leeren, dabei 50 ml **Garflüssigkeit** auffangen.



Für die Soße

Zwiebel, **Karotte**, restlichen **Knoblauch** und **Basilikumstücke**, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



Soße zubereiten

Kirschtomatenpolpa, **Hühnerbrühe**, **Chili-Mix** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** zugeben und **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Garnelen und **Worcester Sauce** zugeben und **2 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

Tomatensoße mit **Shrimps** daneben anrichten und mit **Hartkäseflakes** und restlichen **Basilikumblättern** toppen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

