

# Shrimps Diavolo in Kirschtomatensoße auf Basmatireis

unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 639 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Basmatireis



Kirschtomaten (Dose)



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Oregano



Hartkäse ital. Art, gerspelt



Hühnerbrühe



milder Chili-Mix



Worcester Sauce



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Zucker\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kirschtomaten (Dose)	400 g	600 g**	800 g
Karotte <b>DE</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	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



## 1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Knoblauch** fein hacken.

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. Hälfte vom **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

**Topfinhalt** mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser\*** ablöschen, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Für die Soße

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Zwiebel** und **Karotte** darin 3 – 4 Min. glasig anbraten. Restlichen **Knoblauch** und **Chili-Mix** hinzugeben und 1 weitere Min. anschwitzen.

**Pfanninhalt** mit **Kirschtomatenpolpa** und **Hühnerbrühe** ablöschen und die Hitze reduzieren.

**Oregano** und die Hälfte der **Basilikumblätter** dazugeben und 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

### milder Chili-Mix

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



## 2 Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** grob hacken.

**Karotte** grob raspeln.

**Oreganoblätter** grob hacken.



## 5 Soße vollenden

**Worcester Sauce** nach 10 Min. Kochzeit unter die **Tomatensoße** rühren.

**Garnelen** hinzugeben und **Soße** 1 – 2 Min. köcheln, bis sie leicht eindickt. **Soße** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Garnelen anbraten

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

**Garnelen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind. **Garnelen** aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



## 6 Anrichten

**Reis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

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

**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>

