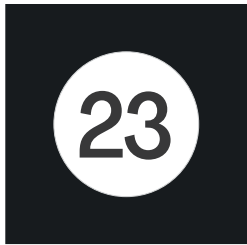


Garnelen Diavolo in scharfer Marinade mit Kirschtomatensoße und Basmatireis

unter 650 Kalorien Thermomix übernimmt alles • 603 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen ohne Schale



Basmatireis



Kirschtomaten (Dose)



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Oregano



Hartkäse ital. Art, geraspelt



milder Chili-Mix



Worcester Sauce



Hühnerbrühe



- 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*, Wasser*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kirschtomaten (Dose)	400 g	600 g**	800 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Hühnerbrühe	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. 640 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2524 kJ/603 kcal
Fett	3,1 g	20,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,9 g
Kohlenhydrate	12,3 g	79,4 g
– davon Zucker	3 g	19,3 g
Eiweiß	4,5 g	29,1 g
Salz	0,36 g	2,34 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 IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien EG: Ägypten



1 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.



2 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.



3 Reis warmhalten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt warmhalten.

Mixtopf leeren. Mixtopf kalt spülen und trocknen.



4 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.



5 Soße zubereiten

Kirschtomatenpolpa, **Hühnerbrühe**, **Chili-Mix**, **Salz***, **Pfeffer*** 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.



6 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 Schärfe grad 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>

