

Paella-Reis mit Chorizo und Garnelen

Paprika, grüne Bohnen und Zitronendip

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 668 kcal • Tag 2 kochen

26



Garnelen ohne Schale



Basmatireis



Chorizo



Paprika multicolor



Buschbohnen



Zitrone, gewachst



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Zwiebel



Naturjoghurt



Gewürzmischung
„Hello Patatas“

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Chorizo 7)	60 g	80 g	120 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
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	441 kJ/105 kcal	2795 kJ/668 kcal
Fett	4,2 g	26,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,9 g
Kohlenhydrate	12 g	76,3 g
– davon Zucker	2,3 g	14,3 g
Eiweiß	4,5 g	28,5 g
Salz	0,66 g	4,2 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung

Zwiebel und **Knoblauch** fein hacken.

Chorizo in 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 2 – 3 Min. scharf anbraten, dann 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.



Reis ansetzen

Reis und „Hello Patatas“ in die Pfanne geben, gut vermengen und ca. 1 Min. anbraten.

Bohnen, **Paprika**, **Hühnerbrühe** 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 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. **Zitronenspalten** und **Dip** dazu reichen.

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>

