

Kreolischer Cajun-Reis mit Rinderwürstchen

dazu Karotte und leicht scharfe Chipotle-Mayo

extra schnell 15 – 25 Minuten • 799 kcal • Tag 5 kochen



Rindsbratwurst



Weißer Reis, vorgekocht



Chipotle Paste



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Tomatenmark



Mayonnaise

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe Würstchen mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rindsbratwurst	200 g	300 g	400 g
Weißer Reis, vorgekocht	450 g	675 g	900 g
Chipotle Paste	20 g	20 g	40 g
Karotte DE NL ES IL	1	1,5**	2
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Mayonnaise 8 9	50 g	75 g	100 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. 490 g)
Brennwert	687 kJ/164 kcal	3343 kJ/799 kcal
Fett	9,4 g	45,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	13,1 g
Kohlenhydrate	14,5 g	70,6 g
– davon Zucker	1,9 g	9,1 g
Eiweiß	5 g	24,2 g
Salz	1,22 g	5,92 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: **8** Eier **9** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten

1



Erste Schritte

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen. **Rindsbratwürstchen** darin 3 – 4 Min. unter Wenden anbraten, bis sie durchgegart sind. Herausnehmen.

Währenddessen **Zwiebel** grob hacken.

Knoblauch fein hacken.

Karotte grob raspeln.

2



Reis anbraten

In der großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Zwiebel, Karotte, Knoblauch**, zwei Drittel **Chipotle-Paste, Tomatenmark** und „**Hello Cajun**“ 3 – 4 anbraten.

Reis dazugeben und 4 – 6 Min. mitbraten. Pfanne mit 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser*** ablöschen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

3



Letzte Schritte

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Mayo** mit restlicher **Chipotle-Paste, Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Würstchen in Scheiben schneiden.

Kreolischen Aromareis auf tiefe Teller verteilen. Mit **Würsten** toppen und mit **Chipotle-Mayo** 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>

