

# Pikante Cajun Reispfanne mit Garnelen und gelber Paprika, dazu Zitronendip

One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 529 kcal • Tag 2 kochen

28



Garnelen



pikante Paprikasoße



Basmatireis



gelbe Paprika



Zwiebel



Knoblauchzehe



Hühnerbrühe



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



Joghurt



Zitrone, gewachst



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5</b>   <b>14</b> )	150 g	200 g	300 g
pikante Paprikasoße <b>10</b> )	160 g	240 g	320 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
gelbe Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Joghurt <b>7</b> )	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst <b>ZA</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 660 g)
Brennwert	336 kJ/80 kcal	2212 kJ/529 kcal
Fett	2,18 g	14,32 g
– davon ges. Fettsäuren	0,41 g	2,72 g
Kohlenhydrate	11,48 g	75,53 g
– davon Zucker	2,23 g	14,65 g
Eiweiß	3,26 g	21,48 g
Salz	0,783 g	5,152 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) **10** Sellerie **14**) Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser\*** im Wasserkocher.

**Reis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Stücke schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.



## 2 Garnelen braten

**Zitrone** heiß abwaschen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben und die **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

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

**Garnelen** und „Hello Cajun“ **Gewürzmischung** darin 1 – 2 Min. unter Rühren anbraten.

**Garnelen** aus der Pfanne nehmen und mit einigen Spritzern **Zitronensaft** beträufeln.



## 3 Reis ansetzen

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebeln**, **Knoblauch** und **Paprikastücke** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

**Gewürzmischung** „Hello Patatas“ hinzufügen und eine weitere Min. mit anschwitzen.

**Reis**, **Hühnerbrühpulver** und 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser\*** dazugeben, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen.



## 4 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Zitronenschale** und einigen Spritzern **Zitronensaft** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Reis fertigstellen

Nachdem der **Reis** 10 Min. gekocht hat, Pfanne vom Herd nehmen.

**Pikante Paprikasoße** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** unter den **Reis** heben.

**Garnelen** zum Aufwärmen auf den **Reis** legen und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen.



## 6 Anrichten

**Reispfanne** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Mit **Garnelen** toppen und mit dem **Zitronendip** und restlichen **Zitronenspalten** 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>

