

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

One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 540 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

# Los geht's

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

## Basiszutaten

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5) 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   ES</b>	1	1	1
Zwiebel <b>DE   NL   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   ES</b>	1	1	1
<b>AR</b> 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. 680 g)
Brennwert	331 kJ/79 kcal	2260 kJ/540 kcal
Fett	2,11 g	14,40 g
– davon ges. Fettsäuren	0,41 g	2,82 g
Kohlenhydrate	11,34 g	77,47 g
– davon Zucker	2,43 g	16,59 g
Eiweiß	3,22 g	22,02 g
Salz	0,749 g	5,118 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



## Gemüse schneiden

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

**Paprika** halbieren, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden.

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

**Knoblauch** fein hacken.



## Für den Dip

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



## Garnelen braten

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

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

**Garnelen** und **Gewürzmischung „Hello Cajun“** darin 1 – 2 Min. unter Rühren anbraten. **Garnelen** aus der Pfanne nehmen und mit einigen Spritzern **Zitronensaft** beträufeln.



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



## 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 1 weitere Minute 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.



## Anrichten

**Reispfanne** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen. Mit **Garnelen** toppen und mit **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>

