

Crevetten auf Reis mit Argentinos

Peperoni, grünen Bohnen und Zitronendip

One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 639 kcal • Tag 2 kochen

26



Crevetten ohne Schale



Basmatireis



Argentinos, pikant



Peperoni multicolor



Buschbohnen



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Zwiebel



Naturjoghurt aus Saland



Gewürzmischung „Hello Patatas“



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Pouletbouillonpulver*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crevetten ohne Schale 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Argentinos, pikant	2 x 40 g	4 x 40 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 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	423 kJ/ 101 kcal	2673 kJ/ 639 kcal
Fett	3.7 g	23.3 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6.3 g
Kohlenhydrate	11.8 g	74.4 g
– davon Zucker	2 g	12.9 g
Eiweiss	4.9 g	30.9 g
Salz	0.41 g	2.57 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!)



Kleine Vorbereitung

Zwiebel und **Knoblauch** fein hacken.

Argentinos in ca. 1 cm Würfel schneiden.



Gemüse schneiden

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer in 3 Stücke schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.



Crevetten braten

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Crevetten darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen.

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Argentinos**, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.



Reis ansetzen

Reis und „Hello Patatas“ hinzufügen, gut vermengen und ca. 1 Min. anbraten.

Bohnen, Peperoni, 4 g [8 g] Pouletbouillonpulver* und 300 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 **Crevetten** obenauf legen, Bratpfanne 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 dem Ende der **Reis-Quellzeit** die **Crevetten** 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 Crevetten auch in der Bratpfanne lassen und unterheben.



Anrichten

Reis auf Teller verteilen und die **Crevetten** darauf anrichten.

Zitronenspalten und **Dip** dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Prawns on rice with spicy sausages with peppers, green beans and lemon dip

One-pot dish Under 650 calories 30–40 minutes • 639 kcal • Cook on day 2

26



Peeled prawns



Basmati rice



Spicy Argentino sausages



Mixed peppers



French beans



Waxed lemon



Garlic clove



Onion



Plain yoghurt from Saland



“Hello Patatas” spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables and pat the prawns dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, pepper*, chicken stock powder*, oil*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 small bowl and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Peeled prawns 5)	1 x	150 g	1 x	300 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Spicy Argentino sausages	2 x	40 g	4 x	40 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	423 kJ/101 kcal	2673 kJ/639 kcal
Fat	3.7 g	23.3 g
– of which saturated fats	1 g	6.3 g
Carbohydrate	11.8 g	74.4 g
– of which sugar	2 g	12.9 g
Protein	4.9 g	30.9 g
Salt	0.41 g	2.57 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 5) Shellfish **7)** Milk (including lactose)

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Get prepped

Finely chop the onion and garlic.

Cut the sausages into 1 cm cubes.



2 Chop the vegetables

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into 6 wedges.

Cut off the ends of the French beans, then cut the beans crossways into 3 pieces.

Halve and core the pepper and cut into 1 cm strips.



3 Fry the prawns

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan with a lid. Sear the prawns for 2–3 min., then remove and set aside.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan. Gently fry the sausages, chopped onion and garlic for 2–3 min.



4 Prepare the rice

Add the rice and the "Hello Patatas", mix well and sauté for about 1 min.

Add the beans, peppers, 4 g [8 g] chicken stock powder* and 300 ml [600 ml] water*, bring to the boil, cover and simmer on a medium heat for 10–12 min. until the rice and beans are cooked.

Then stir the rice once and put the prawns on top, remove the frying pan from the heat and let the rice swell, covered, for at least 10 min.



5 Make the dip

Meanwhile, in a small bowl, season the yoghurt with salt*, pepper* and a few squeezes of lemon juice.

When the rice is fully cooked, remove the prawns again and set them aside.

Fluff the rice with a fork and season with the lemon zest and enough salt* and pepper*.

Tip: If you want less work, you can also leave the prawns in the frying pan and carefully stir them in.



6 Serve

Apportion the rice onto plates and top with the prawns. Serve with the lemon wedges and dip.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Crevettes sur riz au chorizo argentin, poivron, haricots verts et dip au citron

Plat One-Pot | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 639 kcal • Cuisiner au 2e jour

26



Crevettes décortiquées



Riz basmati



Chorizo argentin piquant



Poivrons multicolores



Haricots verts



Citron, ciré



Gousse d'ail



Oignon



Yogourt nature de Saland



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



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

C'est parti

Laver les légumes et essuyer les crevettes avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, sel*, poivre*, bouillon de volaille en poudre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 bol, et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes décortiquées 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Chorizo argentin piquant	2 x 40 g	4 x 40 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 630 g)
Valeur calorique	423 kJ/ 101 kcal	2673 kJ/ 639 kcal
Lipides	3,7 g	23,3 g
– dont acides gras saturés	1 g	6,3 g
Glucides	11,8 g	74,4 g
– dont sucre	2 g	12,9 g
Protéines	4,9 g	30,9 g
Sel	0,41 g	2,57 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 5) crustacés **7)** lait (y compris du lactose)

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Hacher finement l'oignon et l'ail.

Couper le chorizo argentin en dés d'env. 1 cm.



Couper les légumes

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 6.

Équeuter les haricots verts et les couper transversalement, en trois.

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches de 1 cm.



Faire frire les crevettes

Dans une grande poêle, faire chauffer à couvert 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir les crevettes à feu vif 2 à 3 min, puis les retirer et réserver.

Dans la même poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile. Y faire revenir 2 à 3 min le chorizo argentin, l'oignon et l'ail hachés.



Commencer la préparation du riz

Ajouter le riz et le « Hello Patatas », bien mélanger et poursuivre la cuisson env. 1 min.

Ajouter les haricots, le poivron, 4 g [8 g] de poudre de bouillon de volaille* et 300 ml [600 ml] d'eau*, porter à ébullition et laisser mijoter à couvert 10 à 12 min à feu moyen jusqu'à ce que le riz et les haricots soient bien cuits.

Remuer ensuite le riz et poser dessus les crevettes, retirer la poêle du feu et laisser gonfler à couvert au moins 10 min.



Préparer la sauce

Pendant ce temps, verser le yogourt dans un bol et assaisonner avec du sel*, du poivre* et quelques gouttes de jus de citron.

À la fin du temps de pause du riz, retirer les crevettes et réserver.

Aérer le riz à l'aide d'une fourchette et assaisonner avec du zeste de citron et suffisamment de sel* et de poivre*.

Astuce : si vous souhaitez simplifier la préparation, vous pouvez aussi laisser les crevettes dans la poêle et les mélanger au riz.



Dresser

Répartir le riz sur des assiettes et dresser dessus les crevettes.

Servir avec des quartiers de citron et de la sauce.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

