



Gazelles spanische Superstar-Paella mit Garnelen, Argentinos, Peperoni und Peperoncini

One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 642 kcal • Tag kochen

24



Disney
ZOOMANIA+



(C) 2022 Disney
Abonnement erforderlich, Ab 18.

Disney+
Die brandneue Serie
ab November
nur auf Disney+
streamen

- Basmatireis
- rote Peperoni
- Knoblauchzehe
- Garnelen
- Buschbohnen
- Gewürzmischung „Hello Patatas“
- Argentinos Pikant
- Zitrone
- Zwiebel
- Joghurt
- rote Peperoncini

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben
Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Argentinos Pikant	2 x 40 g	4 x 40 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Zitrone	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
Garnelen 5) 14)	1 x 150 g	1 x 300 g
Joghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 200 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Wasser*, Öl*	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. 659 g)
Brennwert	408 kJ/97 kcal	2686 kJ/642 kcal
Fett	3.53 g	23.27 g
- davon ges. Fettsäuren	0.95 g	6.24 g
Kohlenhydrate	11.57 g	76.26 g
- davon Zucker	2.11 g	13.91 g
Eiweiss	4.40 g	28.98 g
Salz	0.491 g	3.237 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) 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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



Kleine Vorbereitung

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Peperoncini längs halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Argentinos in ca. 1 cm dicke Würfel schneiden.

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



Gemüse schneiden

Zitrone heiss abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

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

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



Garnelen braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und die Garnelen darin für 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Garnelen herausnehmen und beiseitestellen. In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Argentinos**, gehackte **Zwiebel**, **Peperoni** und **Knoblauch** für 2 – 3 Min. anschwitzen.

Nach Belieben etwas **Peperoncini** hinzufügen.



Reis ansetzen

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

Das **Gemüse** und 300 ml [600 ml] **Wasser*** hinzufügen, einmal aufkochen lassen und für 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, 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 Quellzeit die **Garnelen** nochmals herausnehmen und beiseitestellen. **Tipp: Wenn Du Dir weniger Arbeit machen möchtest, kannst Du die Garnelen auch in der Bratpfanne lassen und unterheben.** Den **Reis** mithilfe einer Gabel auflockern und mit 1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb**, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Reis auf Teller verteilen und die **Garnelen** darauf anrichten. Nach Belieben mit **Peperoncini** garnieren.

Die restlichen **Zitronenspalten** und den **Dip** dazureichen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperonischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperonischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Spanish superstar paella

with shrimp, chorizo, peppers and peperoncini

One-pot dish Under 650 calories 30-40 minutes • 642 kcal • Cook on day

24



Disney
ZOOMANIA+



Disney+
Die brandneue Serie
ab November
nur auf Disney+
streamen

- Basmati rice
- Argentino sausage, spicy
- Red pepper
- Lemon
- Garlic clove
- Onions
- Shrimp
- Yoghurt
- French beans
- Red peperoncini
- Spice mix "Hello Patatas"

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand
Water*, oil*, pepper*, salt*

(C) 2022 Disney
Abonnement erforderlich, Ab 18.

Let's get started

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

What you need

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

Ingredients for 2–4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Argentino sausage, spicy	2 x	40 g	4 x	40 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Onions	1 x	100 g	2 x	100 g
Shrimp 5 14)	1 x	150 g	1 x	300 g
Yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
French beans	1 x	150 g	1 x	200 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Spice mix "Hello Patatas"	1 x	4 g	2 x	4 g
Water*, oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand

**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. 629 g)
Calories	408 kJ/97 kcal	2.686 kJ/642 kcal
Fat	3.53 g	23.27 g
– incl. saturated fats	0.95 g	6.24 g
Carbohydrate	11.57 g	76.26 g
– incl. sugar	2.11 g	13.91 g
Protein	4.40 g	28.98 g
Salt	0.491 g	3.237 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) **14**) Sulphur dioxide and sulphites.

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



Get prepped

Peel and finely chop the onion and garlic. Halve peperoncini lengthways, remove core, and cut peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!). Cut the argentininos into approx. 1 cm cubes. Rinse the rice in a sieve with cold water until the water is clear.



Chop the vegetables

Wash the lemon with hot water, zest the peel, then cut the lemon into 6 wedges. Cut off the ends of the French beans, then cut beans crossways into 3 pieces. Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into strips approx. 1 cm wide.



Fry shrimp

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on high heat and sear shrimp for 2-3 min. Remove shrimp and set them aside. In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sauté argentininos, chopped onion, pepper and garlic for 2-3 min. Add a little peperoncini according to taste.



Prepare rice

Add rice and "Hello Patatas" spice mix, stir together well, and sauté for approx. 1 min. Add vegetables and 300 ml [600 ml] water*, bring to the boil, cover, and simmer for 10-12 min. on medium heat until the rice and beans are cooked. Then stir the rice once and put the shrimp on top, remove the frying pan from the heat and let it swell, covered, for at least 10 min.



Prepare the dip

Meanwhile, in a small bowl, season yoghurt with salt*, pepper* and a few squeezes of lemon juice. At the end of the swelling time, remove the shrimp again and set them aside. Tip: If you want less work to do, you can also leave the shrimp in the frying pan and fold them in. Fluff the rice up with a fork and season with 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest and 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and pepper*.



Serve

Apportion rice onto plates and top with shrimp. Garnish with peperoncini according to taste. Add the remaining lemon wedges and the dip.

etit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!





Paella espagnole superstar avec crevettes, chorizo, poivrons et piments

Plat One-Pot Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 642 kcal • Cuisiner au e jour

24



Disney
ZOOMANIA+



(C) 2022 Disney
Abonnement erforderlich, Ab 18.

Disney+
Die brandneue Serie
ab November
nur auf Disney+
streamen

- Riz basmati
- Chorizo argentin piquant
- Poivrons rouges
- Citron
- Gousse d'ail
- Oignon
- Crevettes
- Yogourt
- Haricots verts
- Piments rouges
- Mélange d'épices « Hello Patatas »



Ingédients à toujours avoir chez soi :
Eau*, huile*, poivre*, sel*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Chorizo argentin piquant	2 x 40 g	4 x 40 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Citron	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
Crevettes 5) 14)	1 x 150 g	1 x 300 g
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 200 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Eau*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**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. 659 g)
Valeur calorique	408 kJ/97 kcal	2.686 kJ/642 kcal
Lipides	3.53 g	23.27 g
- dont acides gras saturés	0.95 g	6.24 g
Glucides	11.57 g	76.26 g
- dont sucre	2.11 g	13.91 g
Protéines	4.40 g	28.98 g
Sel	0.491 g	3.237 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 (comprenant du lactose)
14) dioxydes de soufre et sulfites

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



Petite préparation

Peler et hacher finement l'oignon et l'ail. Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention : piquant !). Couper le chorizo argentin en dés d'environ 1 cm. Rincer le riz à l'eau froide* dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.



Couper les légumes

Laver le citron à l'eau chaude, râper le zeste et couper le citron en 6 quartiers. Retirer les extrémités des haricots verts, puis les couper en 3. Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en lamelles d'env. 1 cm d'épaisseur.



Faire cuire les crevettes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y saisir à feu vif les crevettes 2 à 3 min. Retirer les crevettes et les réserver. Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir le chorizo argentin, l'oignon, le poivron et l'ail hachés 2 à 3 min. Ajouter un peu de piment selon les goûts.



Préparer le riz

Ajouter le riz et le mélange d'épices « Hello Patatas », bien mélanger et faire revenir pendant environ 1 min. Ajouter les légumes 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 cuits. Remuer ensuite le riz et poser les crevettes dessus, retirer la poêle du feu et laisser gonfler à couvert au moins 10 min.



Préparer la sauce

Pendant ce temps, dans un bol, assaisonner le yogourt avec du sel*, du poivre* et quelques gouttes de jus de citron. Une fois le riz prêt, retirer à nouveau les crevettes et les mettre de côté. Astuce : si vous ne voulez pas vous donner autant de mal, laissez les crevettes dans la poêle et mélangez. Aérer le riz à l'aide d'une fourchette et l'assaisonner avec 1 cc [2 cc] de zeste de citron, 0.25 cc [0.5 cc] sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir le riz sur des assiettes et disposer les crevettes dessus. Garnir à volonté de piment. Ajouter le reste des tranches de citron et la sauce. Bon appétit !

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

