

Mexican Garlic Shrimp Bowl

mit frischer Mais-Salsa, Kräuterreis und Limettendip

unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 617 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Knoblauchzehe



Broccoli



Koriander



Limette



Jasminreis



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Mais



Sahnejoghurt



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Garnelen 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 2 g	1 x 4 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
Sahnejoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 660 g)
Brennwert	394 kJ/ 4 kcal	2582 kJ/ 617 kcal
Fett	3.48 g	22.79 g
- davon ges. Fettsäuren	0.99 g	6.51 g
Kohlenhydrate	11.57 g	75.78 g
- davon Zucker	1.85 g	12.10 g
Eiweiss	3.94 g	25.78 g
Salz	0.211 g	1.380 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!)



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen.

Wasser salzen* und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Limette heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben.

Limette vierteln.

Knoblauch fein hacken.

Korianderblätter grob hacken.

Mais mithilfe des Deckels abgiessen.

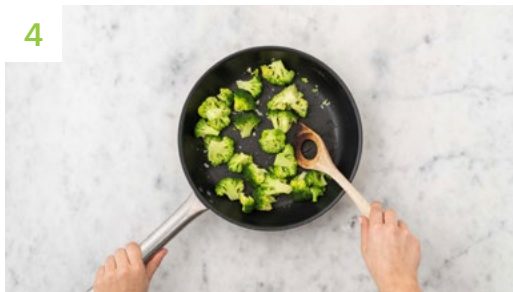
Broccoli in mundgerechte **Röschen** teilen.



3 Für die Salsa

In einer grossen Schüssel **Mais**, die Hälfte der **Kräuter**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit dem **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Broccoli anbraten

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

Broccoli darin 2 Min. anschwitzen. Leicht **salzen***.

Die Hälfte vom **Knoblauch** hinzufügen und mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und 4 – 5 Min. abgedeckt kochen lassen, bis das **Wasser*** verdunstet und der **Broccoli** bissfest ist.

Broccoli herausnehmen und ggf. warmhalten.



5 Cajun-Garnelen braten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Garnelen**, „**Hello Cajun**“, **Limettenabrieb** und restlichen **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. rundherum anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

Mit dem **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** ablöschen und vom Herd nehmen.



6 Anrichten

Kräuter und **Limettenabrieb** unter den **Reis** heben.

Reis auf Teller verteilen, **Cajun-Garnelen**, **Broccoli** und **Maissalsa** darauf anrichten und mit **Limetten-Joghurt** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?
Deine Freunde sicher auch! Lade sie
jetzt über den QR Code oder über
www.hellofresh.ch/freunde ein!



Mexican garlic shrimp bowl with fresh corn salsa, herb rice and lime dip

Under 650 calories • 25-35 minutes • 617 kcal • Cook on day 2



Shrimps



Garlic clove



Broccoli



Coriander



Lime



Jasmine rice



“Hello Cajun” spice mix



Sweetcorn



Cream yoghurt

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the shrimps dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Oil*, olive oil*, salt*, pepper*, water*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Shrimps 5)	1 x	150 g	1 x	300 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
"Hello Cajun" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Sweetcorn	1 x	150 g	1 x	340 g
Cream yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 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. 660 g)
Calories	394 kJ/ 4 kcal	2582 kJ/ 617 kcal
Fat	3.48 g	22.79 g
- incl. saturated fats	0.99 g	6.51 g
Carbohydrate	11.57 g	75.78 g
- incl. sugar	1.85 g	12.10 g
Protein	3.94 g	25.78 g
Salt	0,211 g	1,380 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!)



Cook the rice

Heat plenty of water* in the kettle.

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid.

Add salt* and bring to the boil.

Add the rice, cover, and simmer on low heat for 10 min.

Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



Get prepped

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Cut the lime into quarters.

Finely chop the garlic.

Roughly chop the coriander leaves.

Drain the sweetcorn using the lid.

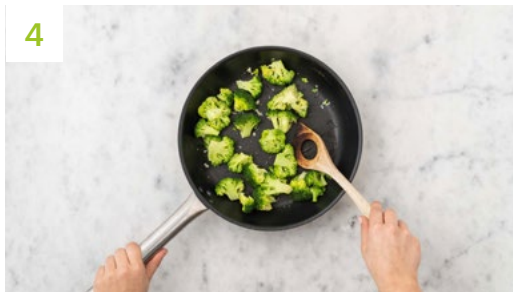
Divide the broccoli into bite-sized florets.



For the salsa

In a large bowl, mix the sweetcorn, half of the herbs, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and the juice of 1 [2] lime wedges. Season with salt* and pepper*.

Meanwhile, mix the cream yoghurt and the juice of 1 [2] lime wedges in a small bowl. Season with salt* and pepper*.



Sauté the broccoli

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan with a lid.

Sauté the broccoli for 2 min. Lightly salt*.

Add half of the garlic and deglaze with 100 ml [200 ml] water* and cook for 4-5 min. with the lid on until the water* evaporates and the broccoli is firm to the bite.

Remove the broccoli and keep it warm if necessary.



Fry the Cajun shrimps

In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and fry the shrimps with the "Hello Cajun", lime zest and the remaining garlic for 2-3 min. until no longer translucent inside.

Deglaze with the juice of 1 [2] lime wedges and remove from the heat.



Serve

Add the herbs and lime zest to the rice.

Apportion the rice onto plates, arrange the Cajun shrimps, broccoli and corn salsa on top and then top with lime yoghurt.

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!



Mexican Garlic Shrimp Bowl

avec salsa de maïs frais, riz aux herbes et dip de citron vert

Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 617 kcal • Cuisiner au 2e jour

19



Crevettes



Gousse d'ail



Brocoli



Coriandre



Citron vert



Riz jasmin



Mélange d'épices
« Hello Cajun »



Maïs



Yogourt à la crème



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

C'est parti

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

Les bases de votre cuisine *

Huile*, huile d'olive*, sel*, poivre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 saladier, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 2 g	1 x 4 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Yogourt à la crème 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 660 g)
Valeur calorique	394 kJ/ 4 kcal	2582 kJ/ 617 kcal
Lipides	3,48 g	22,79 g
– dont acides gras saturés	0,99 g	6,51 g
Glucides	11,57 g	75,78 g
– dont sucre	1,85 g	12,10 g
Protéines	3,94 g	25,78 g
Sel	0,211 g	1,380 g

Notes 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 (comportant du lactose)

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



1 Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude.

Bien saler* l'eau et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



2 Petite préparation

Laver le citron vert à l'eau* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron vert en quatre.

Hacher finement l'ail.

Hacher grossièrement les feuilles de coriandre.

Égoutter ensuite à l'aide du couvercle.

Découper le brocoli en petits bouquets.



3 Pour la sauce

Dans un saladier, mélanger le maïs, la moitié de la coriandre, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et le jus de 1 [2] quartiers de citron vert. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Pendant ce temps, mélanger le yogourt avec le jus d'un [2] quartier(s) de citron vert dans un bol. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



4 Faire revenir le brocoli

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

Y faire revenir les brocolis pendant 1 à 2 min. Saler* légèrement.

Ajouter la moitié de l'ail et mouiller avec 100 ml [200 ml] d'eau*, puis faire cuire 4 à 5 min jusqu'à ce que l'eau* s'évapore et que les brocolis soient croquants.

Retirer les brocolis et les garder au chaud si nécessaire.



5 Faire cuire les crevettes Cajun

Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir les crevettes « Hello Cajun », le zeste de citron vert et le reste d'ail pendant 2 à 3 min jusqu'à ce que l'intérieur ne soit plus transparent.

Déglacer avec le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert et la retirer du feu.



6 Dresser

Mélanger la coriandre et le zeste de citron vert au riz.

Répartir le riz sur les assiettes ; ajouter les crevettes cajun, le brocoli et la salsa au maïs, puis le dip au citron vert.

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 !

