

Paella! Spanischer Reis mit Argentinos und Garnelen

Peperoni, grünen Bohnen und Zitronendip

26

One Pot unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2.483 kj/593 kcal • Tag 2 kochen



Basmati-Wildreis-Mischung



Argentinos Pikant



rote Peperoni



Zitrone



Knoblauchzehe



Zwiebel



Garnelen



Naturjoghurt



Buschbohnen



rote Peperoncini



Gewürzmischung „Hello Patatas“



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

Gut, im Haus zu haben

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

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
Basmati-Wildreis-Mischung	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
Naturjoghurt 7)	1 x 100 g	2 x 200 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Wasser*, Öl*, Pouletbouillonpulver*	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. 1.000 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	2.483 kJ/593 kcal
Fett	4.00 g	23.01 g
- davon ges. Fettsäuren	1.11 g	6.38 g
Kohlenhydrate	13.21 g	75.95 g
- davon Zucker	2.49 g	14.33 g
Eiweiss	3.21 g	18.45 g
Salz	0.417 g	2.396 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) Schwefeldioxyde 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 **Peperoncinihälften** 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, Kerne 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** 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**, 300 ml [600 ml] **Wasser*** und 6 g [12 g] **Pouletbouillonpulver*** 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.

Peperoncini

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



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. Den **Reis** mithilfe einer Gabel auflockern und mit 1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb**, ausreichend **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tipp: Wenn Du Dir weniger Arbeit machen möchtest, kannst Du die Garnelen auch in der Bratpfanne lassen und unterheben.



Anrichten

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

Nach Belieben mit **Peperoncini** garnieren.

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Paella! Spanish rice with argentininos and shrimp, peppers, green beans and lemon dip

One pot • Under 650 calories • 30–40 minutes • 2.483 kj/593 kcal • Cook on day 2



Basmati wild rice mix



Argentininos, spicy



Red pepper



Lemon



Garlic cloves



Onion



Shrimps



Plain yoghurt



French beans



Red peperoncini



“Hello Patatas”
spice mix



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

Good to have at hand

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

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 and wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Argentinos, 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 cloves	2 x	4 g	4 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Prawns 5 14	1 x	200 g	1 x	300 g
Plain yoghurt 7	1 x	100 g	2 x	200 g
French beans "Hello Patatas" spice mix	1 x	100 g	1 x	200 g
Red peperoncini	1 x	4 g	2 x	4 g
Water*, oil*, chicken stock powder*	1 x	15 g**	1 x	15 g
Salt*, pepper*	Amounts specified in text 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. 1000 g)
Calories	432 kJ/103 kcal	2.483 kJ/593 kcal
Fat	4.00 g	23.01 g
- incl. saturated fats	1.11 g	6.38 g
Carbohydrate	13.21 g	75.95 g
- incl. sugar	2.49 g	14.33 g
Protein	3.21 g	18.45 g
Salt	0.417 g	2.396 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** Sulfur Dioxides 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 argentinos into approx. 1 cm cubes.

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs 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 argentinos, chopped onion and garlic for 2-3 min.

Add a little peperoncini according to taste.



Prepare rice

Add rice and "Hello Patatas" spices, mix well, and sauté for approx. 1 min. Add vegetables, 300 ml [600 ml] water* and 6 g [12 g] chicken stock powder*, 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. Loosen the rice with a fork and season with 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest and plenty of salt* and pepper*.

Tip: If you want less work to do, you can also leave the shrimp in the frying pan and fold them in.



Serve

Apportion rice onto plates and top with shrimp.

Garnish with peperoncini according to taste.

Add the remaining lemon wedges and the dip.

Bon appetit!

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.

Love HelloFresh?

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



Paella ! Riz espagnol avec chorizo argentin et crevettes, poivron, haricots verts et sauce au citron

26

Plat One-Pot Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.483 kj/593 kcal • Cuisiner au 2e jour



Mélange de riz
sauvage et basmati



Chorizo argentin piquant



Poivrons rouges



Citron



Gousse d'ail



Oignon



Crevettes



Yogourt nature



Haricots verts



Piments rouges



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile*, poivre*, sel*, bouillon de volaille
en poudre*

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 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de riz sauvage/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 200 g	1 x 300 g
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	2 x 200 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g

Eau*, huile*, bouillon de volaille en poudre*
Sel*, poivre*
Détails dans le texte
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. 1.000 g)
Valeur calorique	432 kJ/103 kcal	2.483 kJ/593 kcal
Lipides	4.00 g	23.01 g
- dont acides gras saturés	1.11 g	6.38 g
Glucides	13.21 g	75.95 g
- dont sucre	2.49 g	14.33 g
Protéines	3.21 g	18.45 g
Sel	0.417 g	2.396 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 la 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.



Préparer le riz

Ajouter le riz et le mélange d'épices « Hello Patatas », bien mélanger et faire revenir pendant environ 1 minute. Ajouter les légumes, 300 ml [600 ml] d'eau* et 6 g [12 g] de bouillon de volaille en poudre*, porter à ébullition et laisser mijoter à couvert 10 à 12 minutes 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 minutes.

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.



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 de large.



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. Aérer le riz à l'aide d'une fourchette et l'assaisonner avec 1 cc [2 cc] de zeste de citron, du sel* et du poivre*.

Astuce : si vous ne voulez pas vous donner autant de mal, laissez les crevettes dans la poêle et mélangez.



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 et l'ail hachés 2 à 3 minutes.

Ajouter un peu de piment selon les goûts.



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 !

Vous aimez HelloFresh ?

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

