

# Paella! Spanischer Reis mit Argentinos und Garnelen

Peperoni, grünen Bohnen und Zitronendip

One-Pot-Wonder **unter 650 Kalorien** 30 – 40 Minuten • 634 kcal • Tag 2 kochen

28



Basmatireis



Argentinos Pikant



rote Peperoni



Zitrone



Knoblauchzehe



Zwiebel



Garnelen



Naturjoghurt



Buschbohnen



rote Peperoncini



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

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
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Buschbohnen	1 x 100 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

\*\*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. 640 g)
Brennwert	416 kJ/ 99 kcal	2651 kJ/ 634 kcal
Fett	3.64 g	23.21 g
- davon ges. Fettsäuren	0.98 g	6.23 g
Kohlenhydrate	11.76 g	74.99 g
- davon Zucker	2.10 g	13.37 g
Eiweiss	4.50 g	28.67 g
Salz	0.585 g	3.728 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 **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Argentinos** in ca. 1 cm dicke 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.



## 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.

**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 **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.

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.

**Zitronenspalten** und Dip dazu reichen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!







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

One-pot wonder • Under 650 calories • 30-40 minutes • 634 kcal • Cook on day 2

28



Basmati rice



Argentino sausage, spicy



Red pepper



Lemon



Garlic clove



Onion



Shrimp



Plain yoghurt



French beans



Red peperoncini



Spice mix "Hello Patatas"





# Let's get started

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

## Basic ingredients

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

## Cooking utensils

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
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Shrimp <b>5) 14)</b>	1 x	150 g	1 x	300 g
Plain yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 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. 310 g)
Calories	416 kJ/ 99 kcal	2.651 kJ/ 634 kcal
Fat	3.64 g	23.21 g
- incl. saturated fats	0.98 g	6.23 g
Carbohydrate	11.76 g	74.99 g
- incl. sugar	2.10 g	13.37 g
Protein	4.50 g	28.67 g
Salt	0.585 g	3.728 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.



## 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 beans crossways into 3 pieces.

Halve the pepper, remove the seeds, then cut into 1 cm strips.



## 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 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 beans, peppers, 4 g [8 g] chicken stock powder\* and 300 ml [600 ml] water\*, bring to the boil, cover and simmer over a medium heat for 10-12 min. 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.

Serve with 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





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

Plat One-Pot • Moins de 650 calories • 30 – 40 minutes • 634 kcal • Cuisiner au 2e jour

28



Riz basmati



Chorizo argentin



Poivrons rouges



Citron



Gousse d'ail



Oignon



Crevettes



Yogourt nature



Haricots verts



Piment rouge



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.

## Ingrédients de base

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

## Ustensiles de cuisine

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 <b>5) 14)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Yogourt nature <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Haricots verts	1 x 100 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

\*\*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. 640 g)
Valeur calorique	416 kJ/ 99 kcal	2.651 kJ/ 634 kcal
Lipides	3.64 g	23.21 g
- dont acides gras saturés	0.98 g	6.23 g
Glucides	11.76 g	74.99 g
- dont sucre	2.10 g	13.37 g
Protéines	4.50 g	28.67 g
Sel	0.585 g	3.728 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 fines lamelles (attention : piquant !).

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



## Préparer le riz

Ajouter le riz et le mélange d'épices « Hello Patatas », bien mélanger et faire revenir pendant environ 1 min.

Ajouter les haricots, les poivrons, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\* et 300 ml [600 ml] d'eau\* ; porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant 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 minutes.



## Couper les légumes

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

Couper le citron en 6.

Retirer les extrémités des haricots verts, puis les couper en 3.

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



## 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 de la quantité souhaitée de piment.

Servir avec des quartiers 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/](http://www.hellofresh.ch/)  
freunde !

