

Pikante Cajun Reispfanne mit Garnelen und gelber Peperoni, dazu Zitronendip

One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 2177 kJ/520 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



pikante Paprikasosse



Basmatireis



gelbe Peperoni



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Naturjoghurt



Zitrone



Gewürzmischung „Hello Patatas“



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Garnelen 5 14)	1 x 150 g	1 x 300 g
pikante Paprikasosse 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
gelbe Peperoni	1 x 180 g**	1 x 180 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Öl*, Wasser*, Pouletbouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	337 kJ/81 kcal	2177 kJ/520 kcal
Fett	2.16 g	13.94 g
– davon ges. Fettsäuren	0.36 g	2.31 g
Kohlenhydrate	11.53 g	74.43 g
– davon Zucker	2.11 g	13.64 g
Eiweiss	3.27 g	21.09 g
Salz	0.653 g	4.217 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) **10**) Sellerie **14**) Schwefeldioxide und Sulfite.

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



Gemüse schneiden

Erhitze 400 ml [800 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

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

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 2 cm grosse Stücke schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



Garnelen braten

Zitrone heiss abwaschen.

1 TL [2 TL] Schale abreiben und die **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

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

Garnelen und „Hello Cajun“ **Gewürzmischung** darin 1 – 2 Min. unter Rühren anbraten.

Garnelen aus der Bratpfanne nehmen und mit einigen Spritzern **Zitronensaft** beträufeln.



Reis ansetzen

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebeln, Knoblauch und **Peperonistücke** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Gewürzmischung „Hello Patatas“ hinzufügen und eine weitere Minute mit anschwitzen.

Reis, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 350 ml [700 ml] **Wasser*** dazugeben, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Zitronenschale** und einigen Spritzern **Zitronensaft** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Reis fertigstellen

Nachdem der **Reis** 10 Min. gekocht hat, Bratpfanne vom Herd nehmen.

Pikante Peperonisauce und 50 ml [100 ml] **Wasser*** unter den **Reis** heben.

Garnelen zum Aufwärmen auf den **Reis** legen und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen.



Anrichten

Reispfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Mit **Garnelen** toppen und mit dem **Zitronen-Dip** und restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

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



Spicy Cajun fried rice with shrimps and yellow peppers, served with lemon dip

27

One-pot dish Under 650 calories 35-45 minutes • 2.177 kJ/520 kcal • Cook on day 2



Shrimp



Spicy pepper sauce



Basmati rice



Yellow pepper



Onion



Garlic clove



"Hello Cajun" spice mix



Plain yoghurt



Lemon



Spice mix
"Hello Patatas"



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, water*, chicken stock powder*

Let's get started

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

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Shrimp 5 14	1 x	150 g	1 x	300 g
Spicy pepper sauce 10	1 x	160 g	1 x	320 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Yellow pepper	1 x	180 g**	1 x	180 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Spice mix "Hello Cajun"	1 x	4 g	2 x	4 g
Plain yoghurt 7	1 x	75 g	2 x	75 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Spice mix "Hello Patatas"	1 x	4 g	2 x	4 g
Oil*, water*, chicken stock powder*	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. 1000 g)
Calories	337 kJ/81 kcal	2.177 kJ/520 kcal
Fat	2.16 g	13.94 g
- incl. saturated fats	0.36 g	2.31 g
Carbohydrate	11.53 g	74.43 g
- incl. sugar	2.11 g	13.64 g
Protein	3.27 g	21.09 g
Salt	0.653 g	4.217 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) **10** Celery **14** Sulphur dioxide and sulphites.

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



1 Chop the vegetables

Heat 400 ml [800 ml] water* in the kettle.

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

Cut pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into 2 cm pieces.

Halve and peel the onion and slice it into 1 cm thin strips.

Peel and finely chop the garlic.



2 Fry shrimp

Wash the lemon with hot water.

Grate 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest and cut the lemon into 6 wedges.

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

Stir fry the shrimp and "Hello Cajun" spice mix in it for 1-2 min.

Remove the shrimp from the frying pan and drizzle a few splashes of lemon juice over the top.



3 Prepare rice

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil again in the frying pan.

Sauté the onions, garlic and pepperoni pieces in it for 1-2 min.

Add the "Hello Patatas" spice mix and sauté for another minute.

Add rice, 4 g [8 g] chicken stock powder* and 350 ml [700 ml] water*, bring to the boil, then cover and simmer over medium heat for 15 min.



4 For the dip

In a small bowl, mix the yoghurt with lemon zest and a few splashes of lemon juice.

Season with salt* and pepper*.



5 Finish the rice

Once the rice has been simmering for 10 min., remove the frying pan from the heat.

Mix spicy pepper sauce and 50 ml [100 ml] water* into the rice.

Place the shrimp on top of the rice to warm up, cover and allow to sit for another 10 min.



6 Serve

Season the rice with salt* and pepper* and apportion onto plates.

Top with shrimp and enjoy with lemon dip and remaining lemon wedges.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

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



Poêlée de riz cajun épicée avec crevettes, poivrons jaunes et dip au citron

Plat One-Pot Moins de 650 calories 35 - 45 minutes • 2.177 kJ/520 kcal • Cuisiner au 2e jour

27



Crevettes



Sauce piquante
au paprika



Riz basmati



Poivron jaune



Oignon



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Cajun »



Yaourt nature



Citron



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, eau*, bouillon de volaille
en poudre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle à frire avec couvercle, 1 petit bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes 5 14	1 x 150 g	1 x 300 g
sauce piquante au paprika 10	1 x 160 g	1 x 320 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivron jaune	1 x 180 g**	1 x 180 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Huile*, eau*, bouillon de volaille en poudre*	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. 1000 g)
Valeur calorique	337 kJ/81 kcal	2.177 kJ/520 kcal
Lipides	2.16 g	13.94 g
- dont acides gras saturés	0.36 g	2.31 g
Glucides	11.53 g	74.43 g
- dont sucre	2.11 g	13.64 g
Protéines	3.27 g	21.09 g
Sel	0.653 g	4.217 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) **10** céleri **14** dioxydes de soufre et sulfites

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



Couper les légumes

Chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans une bouilloire.

Rincer le riz à l'eau froide* dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter en morceaux de 2 cm.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher puis le couper en lamelles d'1 cm d'épaisseur.

Peler et hacher finement l'ail.



Pour le dip

Dans un petit bol, mélanger le yaourt avec le zeste de citron et quelques gouttes de jus de citron.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Faire cuire les crevettes

Laver le citron à l'eau chaude.

Râper 1 cc [2 cc] de zeste de citron et couper le citron en 6.

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

Y faire revenir les crevettes et le mélange d'épices « Hello Cajun » 1 à 2 min en remuant.

Retirer les crevettes de la poêle et les arroser de quelques gouttes de jus de citron.



Terminer le riz

Après avoir fait cuire le riz pendant 10 minutes, retirer la poêle du feu.

Incorporer la sauce piquante aux poivrons et 50 ml [100 ml] d'eau* au riz.

Déposer les crevettes sur le riz pour les réchauffer, couvrir et laisser reposer encore 10 min.



Préparer le riz

Dans la poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile.

Y faire revenir les oignons, l'ail et les morceaux de poivron 1 à 2 min.

Ajouter le mélange d'épices « Hello Patatas » et faire revenir encore 1 min.

Ajouter le riz, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et 350 ml [700 ml] d'eau*, porter une fois à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu moyen 15 min.



Dresser

Assaisonner la poêlée de riz avec du sel* et du poivre* et répartir dans les assiettes.

Couvrir avec les crevettes et déguster avec la sauce au citron et le reste des quartiers de citron.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

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

