

Pikante Cajun Reispfanne mit Garnelen und gelber Peperoni, dazu Zitronendip

One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 529 kcal • Tag 2 kochen

27



Garnelen



Pikante Peperoni Sauce



Basmatireis



gelbe Peperoni



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Naturjoghurt



Zitrone



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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 Peperoni Sauce 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

**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. 670 g)
Brennwert	330 kJ/ 79 kcal	2214 kJ/ 529 kcal
Fett	2.09 g	14.02 g
- davon ges. Fettsäuren	0.34 g	2.31 g
Kohlenhydrate	11.38 g	76.27 g
- davon Zucker	2.31 g	15.48 g
Eiweiss	3.18 g	21.33 g
Salz	0.625 g	4.193 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!)



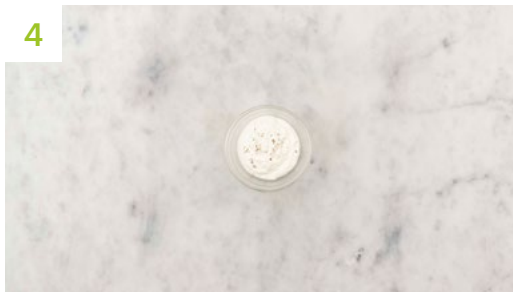
1 Gemüse schneiden

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

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.



4 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Zitronenschale** und einigen Spritzern **Zitronensaft** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 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.



5 Reis fertigstellen

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

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

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



3 Reis ansetzen

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

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

Gewürzmischung „Hello Patatas“ hinzufügen und 1 weitere Minute mit anschwitzen.

Reis, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser*** hinzufügen, gut vermengen, aufkochen lassen und dann abgedeckt auf mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen.

Anschliessend den **Reis** einmal umrühren, Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



6 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!

Du liebst HelloFresh?

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



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

One-pot dish | Under 650 calories | 35-45 minutes • 529 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”

Let's get started

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

Basic ingredients from your kitchen

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

Cooking utensils

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
"Hello Cajun" spice mix	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
"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. 670 g)
Calories	330 kJ/ 79 kcal	2.214 kJ/ 529 kcal
Fat	2.09 g	14.02 g
- incl. saturated fats	0.34 g	2.31 g
Carbohydrate	11.38 g	76.27 g
- incl. sugar	2.31 g	15.48 g
Protein	3.18 g	21.33 g
Salt	0.625 g	4.193 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!)



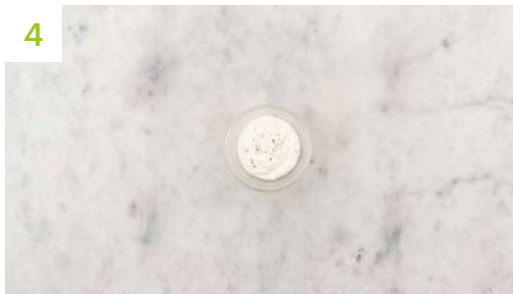
1 Chop the vegetables

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

Cut the 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.



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*.



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 the "Hello Cajun" spice mix for 1-2 min.

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



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.



3 Prepare rice

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

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

Add the "Hello Patatas" spice mix and sauté for 1 min. more.

Mix the rice, 4 g [8 g] chicken stock powder* and 350 ml [525 ml | 700 ml] water*, mix well, bring to the boil, then cover and simmer over a medium heat for 12 min.

Then stir the rice once, remove the pot from the stove, leave it covered, and allow the rice to swell for at least 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!

Love HelloFresh?

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



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

27

Plat One-Pot | Moins de 650 calories | 35 – 45 minutes • 529 kcal • Cuisiner au 2e jour



Crevettes



Sauce piquante



au poivron



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

C'est parti

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

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, eau*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes 5) 14)	1 x 150 g	1 x 300 g
Sauce piquante aux poivrons 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

**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. 670 g)
Valeur calorique	330 kJ/ 79 kcal	2.214 kJ/ 529 kcal
Lipides	2.09 g	14.02 g
– dont acides gras saturés	0.34 g	2.31 g
Glucides	11.38 g	76.27 g
– dont sucre	2.31 g	15.48 g
Protéines	3.18 g	21.33 g
Sel	0.625 g	4.193 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) céréli 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

Faire chauffer 400 ml [800 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et le 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.



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.



Préparer le riz

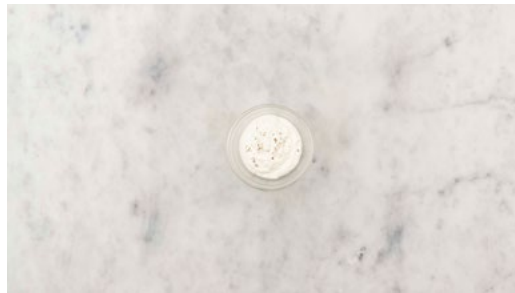
Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir l'oignon, 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 [525 ml | 700 ml] d'eau*, bien mélanger, porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu moyen 12 min.

Remuer ensuite le riz, retirer la casserole du feu, couvrir et laisser gonfler au moins 10 min.



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*.



Terminer le riz

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

Incorporer la sauce piquante au poivron 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.



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 !

Vous aimez HelloFresh ?

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

