

Reispfanne Paella Style mit Halloumi Peperoni und Buschbohnen

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 2.122 kj/507 kcal • Tag 2 kochen

12



Risottoreis



Zitrone



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Tomatenpesto



Tomaten



Petersilie



Buschbohnen



rote Peperoni



Grillkäse in
Gewürzmarinade



Natürlicher
Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 450 ml [900 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Sieb und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Risottoreis	0.67 x 225 g**	1 x 300 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatenpesto 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Grillkäse in Gewürzmarinade	2 x 80 g	4 x 80 g
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*	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	329 kJ/79 kcal	2.122 kJ/507 kcal
Fett	2.50 g	16.09 g
- davon ges. Fettsäuren	0.25 g	1.59 g
Kohlenhydrate	11.82 g	76.25 g
- davon Zucker	2.07 g	13.33 g
Eiweiss	1.58 g	10.18 g
Salz	0.171 g	1,103 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 : 11) Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Gemüse schneiden

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein hacken. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer in je 4 Stücke schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in ca. 1.5 cm grosse Würfel schneiden.

Tomate in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Dabei den Strunk entfernen.



Kleine Vorbereitung

In einem hohen Rührgefäss 450 ml [900 ml] **heisses Wasser*** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** vermengen.

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Gewürzmischung „Hello Paprika“, **Tomatenpesto**, **Tomatenwürfel**, **Peperoniwürfel**, **Bohnen** und **Reis** hinzufügen und 2 weitere Minuten anschwitzen.



Reispfanne köcheln

Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Gemüsebouillon** ablöschen, ab jetzt nicht mehr umrühren, damit der **Reis** nicht klebrig wird.

Deckel aufsetzen und ca. 18 – 22 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Danach den Deckel abnehmen und 1 – 2 Min. ausdampfen lassen.

Tipp: Schau in den letzten Minuten der Reis-Garzeit regelmässig unter den Deckel; sobald Du keine Flüssigkeit mehr an der Oberfläche siehst, ist der Reis gar.

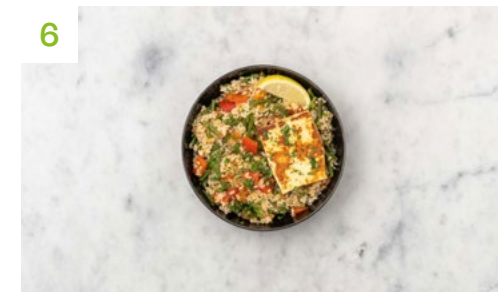


Währenddessen

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Kurz vor dem Anrichten in einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und den **Halloumi** darin ca. 2 Min. anbraten.

Halloumi wenden und weitere 2 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.



Anrichten

Reispfanne mit dem **Soft** aus 1 [2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reispfanne auf Teller verteilen und den **Halloumi** dazu anrichten.

Mit **Petersilie** und **restlichen Zitronenspalten** garnieren und geniessen. Buen Provecho!

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Paella style rice with halloumi, peppers and bush beans

Vegetarian 35-45 minutes • 2.122 kj/507 kcal • Cook on day 2

12



Risotto rice



Lemon



Onion



Garlic cloves



"Hello Paprika" spice mix
Tomato pesto



Tomatoes



Parsley



Bush beans



Red pepper



Grilled cheese in spicy



marinade



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, water*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 450 ml [900 ml] water in the kettle.

What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 sieve and 1 large frying pan with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Risotto rice	0.67 x 225 g**	1 x 300 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomato pesto (1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Bush beans	1 x 150 g	1 x 300 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Grilled cheese in spicy marinade	2 x 80 g	4 x 80 g
Vegetable stock powder*, water*, oil*	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	329 kJ/79 kcal	2.122 kJ/507 kcal
Fat	2.50 g	16.09 g
- incl. saturated fats	0.25 g	1.59 g
Carbohydrate	11.82 g	76.25 g
- incl. sugar	2.07 g	13.33 g
Protein	1.58 g	10.18 g
Salt	0.171 g	1.103 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: 11 Sulphur dioxide and sulphites.

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



1 Chop vegetables

Peel and finely chop onion and garlic.

Cut off the ends of the bush beans, then cut beans crossways into 4 pieces each.

Cut peppers in half, remove core, and cut pepper halves into approx. 1.5 cm cubes.

Cut tomato into approx. 2 cm cubes. Remove the stalk.



2 Short preparation

In a tall mixing bowl, mix 450 ml [900 ml] hot water* with 4 g [8 g] vegetable stock powder*.

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



3 Sauté vegetables

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

Sauté chopped onion and garlic for 1-2 min.

Add "Hello Paprika" spice mix, tomato pesto, diced tomato, diced pepper, beans and rice, and sauté for 2 min. more.



4 Simmer rice

Deglaze contents of pan with prepared vegetable stock, and do not stir from this point on to prevent rice from becoming sticky.

Put lid on and simmer for approx. 18-22 min. on medium heat.

Then remove lid and let steam off for 1-2 min.

Tip: Check under the lid regularly during the last few minutes of rice cooking time; when you see no more liquid on the surface, the rice is done.



5 In the meantime

Pluck the parsley leaves and chop finely.

Cut the lemon into 6 wedges.

Just before serving, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large frying pan and fry the halloumi for approx. 2 min.

Turn halloumi and fry for 2 min. more until slightly browned.



6 Serve

Season rice with the juice of 1 [2] lemon wedges and salt* and pepper*.

Apportion rice onto plates and serve with the halloumi.

Garnish with parsley and the rest of the lemon wedges and enjoy. Buen Provecho!

Bon appetit!

You 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 style paella avec du halloumi du poivron et des haricots verts

Végétarien 35 - 45 minutes - 2.122 kj/507 kcal • Cuisiner au 2e jour

12



Riz de risotto



Citron



Oignon



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Pesto de tomates



Tomates



Persil



Haricots verts



Poivron rouge



Fromage à griller mariné



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile d'olive*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer 450 ml [900 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 passoire et 1 grande poêle avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz à risotto	0.67 x 225 g**	1 x 300 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 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 Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Pesto de tomates (11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Fromage à grillé mariné	2 x 80 g	4 x 80 g
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*	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	329 kJ/79 kcal	2.122 kJ/507 kcal
Lipides	2.50 g	16.09 g
- dont acides gras saturés	0.25 g	1.59 g
Glucides	11.82 g	76.25 g
- dont sucre	2.07 g	13.33 g
Protéines	1.58 g	10.18 g
Sel	0.171 g	1.103 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 : 11 dioxyde 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

Peler et hacher finement l'oignon et l'ail.

Retirer les extrémités des haricots verts, puis les couper en 4.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter les moitiés de poivron en dés d'env. 1.5 cm.

Couper la tomate en dés d'env. 2 cm. Retirer la partie dure.



Petite préparation

Dans un bol mélangeur, mélanger 450 ml [900 ml] d'eau chaude* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*.

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



Faire revenir les légumes

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

Faire revenir l'oignon et l'ail hachés 1 à 2 minutes.

Ajouter le mélange d'épices « Hello Paprika », le pesto de tomates, les tomates en dés, les poivrons rouges en dés, les haricots et le riz et faire sauter encore 2 minutes.



Faire cuire le riz

Dégeler le contenu de la poêle avec le bouillon de légumes préparé, ne plus remuer pour éviter que le riz ne devienne collant.

Mettre le couvercle et laisser mijoter environ 18 à 22 minutes à feu moyen.

Ensuite, retirer le couvercle et laisser la vapeur s'échapper pendant 1 à 2 minutes.

Astuce : regardez régulièrement sous le couvercle pendant les dernières minutes de cuisson. Dès que vous ne voyez plus de liquide à la surface, le riz est cuit.



Pendant ce temps

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Couper le citron en 6 tranches.

Juste avant de servir, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une deuxième grande poêle et faire revenir le halloumi environ 2 minutes.

Retourner le halloumi et faire dorer 2 min. sur l'autre face.



Dresser

Assaisonner le riz avec le jus d'1 [2] tranche de citron, du sel* et du poivre*.

Dresser le riz et le halloumi sur les assiettes.

Garnir de persil et du reste des tranches de citron et déguster. Buen Provecho !

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 !

