

# Paella! Spanischer Reis mit Argentinos und Garnelen

Peperoni, grünen Bohnen und Zitronendip

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 634 kcal • Tag 2 kochen

29



Basmatireis



Argentinos Pikant



Garnelen



Peperoni multicolor



Buschbohnen



Zitrone



Knoblauchzehe



Zwiebel



Joghurt



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 aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 kleine Schüssel 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
Garnelen <b>5) 14)</b>	1 x	150 g	1 x	300 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g	2 x	180 g
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 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
Joghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	150 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** fein hacken.

**Peperoncini** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Argentinos** in ca. 1 cm 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 mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Garnelen** darin für 2 – 3 Min. scharf anbraten.

**Garnelen** herausnehmen und beiseitestellen.

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

**Argentinos**, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Nach Belieben etwas **Peperoncini** hinzufügen.



## Reis ansetzen

**Reis** und „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 **Reis-Quellzeit** die **Garnelen** nochmals herausnehmen und beiseitestellen. **Reis** mit einer Gabel auflockern und mit **Zitronenabrieb** und 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!

### Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann.

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!

