

Paella! Spanischer Reis mit Argentinos und Crevetten

Peperoni, grünen Bohnen und Zitronendip

One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 631 kcal • Tag 2 kochen

28



Crevetten



Basmatireis



Argentinos Pikant



Peperoni multicolor



Buschbohnen



Zitrone



Knoblauchzehe



Zwiebel



Joghurt



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
Crevetten 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Argentinos Pikant	2 x 40 g	4 x 40 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 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 630 g)
Brennwert	417 kJ/ 100 kcal	2640 kJ/ 631 kcal
Fett	3.64 g	23.05 g
– davon ges. Fettsäuren	0.98 g	6.23 g
Kohlenhydrate	11.80 g	74.64 g
– davon Zucker	2.06 g	13.04 g
Eiweiss	4.52 g	28.59 g
Salz	0.483 g	3.052 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)

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



Kleine Vorbereitung

Zwiebel und **Knoblauch** fein hacken.

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.



Crevetten braten

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Crevetten** darin für 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Crevetten** 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 **Crevetten** 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. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

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



Paella! Spanish rice with Argentino sausages and prawns served with peppers, green beans and lemon dip

One-pot dish | Under 650 calories | 30–40 minutes • 631 kcal • Cook on day 2

28



Prawns



Basmati rice



Spicy Argentino sausages



Mixed peppers



French beans



Lemon



Garlic clove



Onion



Yoghurt



“Hello Patatas” spice mix

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Prawns 5	1 x	150 g	1 x	300 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Spicy Argentino sausages	2 x	40 g	4 x	40 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 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
Yoghurt 7	1 x	75 g	2 x	75 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. 630 g)
Calories	417 kJ/100 kcal	2640 kJ/631 kcal
Fat	3.64 g	23.05 g
- of which saturated fats	0.98 g	6.23 g
Carbohydrate	11.80 g	74.64 g
- of which sugar	2.06 g	13.04 g
Protein	4.52 g	28.59 g
Salt	0,483 g	3,052 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)

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



Get prepped

Finely chop the onion and garlic.

Cut the sausages into 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 the beans crossways into 3 pieces.

Halve and core the pepper and cut into 1 cm strips.



Fry the prawns

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan with a lid. Fry the prawns on a high heat for 2–3 min. Remove the prawns and set them aside.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan. Gently fry the sausages, chopped onion and garlic for 2–3 min. Add a little peperoncini to taste.



Prepare the rice

Add the rice and the "Hello Patatas", mix well and sauté for about 1 min.

Add the 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 prawns on top, remove the frying pan from the heat and let the rice swell, covered, for at least 10 min.



Make the dip

Meanwhile, in a small bowl, season the yoghurt with salt*, pepper* and a few squeezes of lemon juice.

When the rice is fully cooked, remove the prawns again and set them aside. Fluff the rice with a fork and season with the lemon zest and enough salt* and pepper*.

Tip: If you want less work, you can also leave the prawns in the frying pan and carefully stir them in.



Serve

Apportion the rice onto plates and top with the prawns. Garnish with peperoncini to taste.

Serve with the lemon wedges and dip.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at 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 • 631 kcal • Cuisiner au 2e jour

28



Crevettes



Riz basmati



Chorizo argentin piquant



Poivrons multicolores



Haricots verts



Citron



Gousse d'ail



Oignon



Yogourt



Mélange d'épices



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Chorizo argentin piquant	2 x 40 g	4 x 40 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 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
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 630 g)
Valeur calorique	417 kJ/ 100 kcal	2640 kJ/ 631 kcal
Lipides	3,64 g	23,05 g
- dont acides gras saturés	0,98 g	6,23 g
Glucides	11,80 g	74,64 g
- dont sucre	2,06 g	13,04 g
Protéines	4,52 g	28,59 g
Sel	0,483 g	3,052 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)

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



Petite préparation

Hacher finement l'oignon et l'ail.

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



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.



Faire frire les Crevettes

Dans une grande poêle, faire chauffer à couvert 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir les crevettes 2 à 3 min à feu vif. Retirer les lanières de poulet et les mettre de côté.

Dans la même poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile. Faire revenir le chorizo argentin, l'oignon et l'ail hachés 2 à 3 min. Ajouter un peu de piment selon les goûts.



Préparer le riz

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

Ajouter les haricots, les poivrons, 4 g [8 g] de poudre de bouillon* de volaille 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 min.



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 avec une fourchette et assaisonner avec du 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.



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 !

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

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

