

Mexican Garlic Shrimp Bowl

mit frischer Mais-Salsa, Kräuterreis und Limettendip

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 650 kcal • Tag 2 kochen



Crevetten



Jasminreis



Knoblauchzehe



Broccoli



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Limette, gewachst



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Mais



Sahnejoghurt aus Saland



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Crevetten mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Butter*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel,
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und
1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crevetten 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 2 g	1 x 4 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	4 x 15-25 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	403 kJ/96 kcal	2718 kJ/650 kcal
Fett	3.7 g	25.3 g
- davon ges. Fettsäuren	1.2 g	8.2 g
Kohlenhydrate	11.6 g	78.3 g
- davon Zucker	2 g	13.3 g
Eiweiss	4 g	27.2 g
Salz	0.26 g	1.75 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!)



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 TL [2 TL] **Butter*** erhitzen.

Weissen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzugeben und 1 Min. scharf anbraten.

„**Hello Cajun**“ und 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** hinzugeben.

Wasser salzen* und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Broccoli anbraten

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

Broccoli und die Hälfte des **Knoblauchs** darin 2 Min. anschwitzen. Leicht **salzen***.

Die Hälfte vom **Knoblauch** hinzufügen und mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und 4 – 5 Min. abgedeckt kochen lassen, bis das **Wasser** verdunstet und der **Broccoli** bissfest ist.

Broccoli herausnehmen und ggf. warmhalten.



2 Kleine Vorbereitung

Limette heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Knoblauch fein hacken.

Mais mithilfe des Deckels abgiessen.

Broccoli in mundgerechte **Röschen** teilen.



5 Cajun-Crevetten braten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Crevetten**, „**Hello Fiesta**“, **Limettenabrieb** und restlichen **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. rundherum anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

Mit dem **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** ablöschen und vom Herd nehmen.



3 Für die Salsa

In einer grossen Schüssel **Mais**, die Hälfte des grünen Teils der **Frühlingszwiebel**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit dem **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Kräuter und **Limettenabrieb** unter den **Reis** heben.

Reis auf Teller verteilen, **Crevetten**, **Broccoli** und **Maissalsa** darauf anrichten und mit **Limetten-Joghurt** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Mexican garlic shrimp bowl

with fresh corn salsa, herb rice and lime dip

Under 650 calories • 25–35 minutes • 650 kcal • Cook on day 2



Shrimps



Jasmine rice



Garlic clove



Broccoli



"Hello Fiesta" spice mix



Waxed lime



"Hello Cajun" spice mix



Sweetcorn



Cream yoghurt from Saland



Spring onions

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the shrimps dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Salt*, water*, oil*, pepper*, butter*, olive oil*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small pot 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
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Waxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
"Hello Cajun" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Sweetcorn	1 x	150 g	1 x	340 g
Cream yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Spring onion	2 x	15–25 g	4 x	15–25 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	403 kJ/96 kcal	2718 kJ/650 kcal
Fat	3.7 g	25.3 g
– of which saturated fats	1.2 g	8.2 g
Carbohydrate	11.6 g	78.3 g
– of which sugar	2 g	13.3 g
Protein	4 g	27.2 g
Salt	0.26 g	1.75 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!)



Cook the rice

Heat plenty of water in the kettle.
Cut the white and green parts of the spring onion into thin rings and keep them separate.
Heat 1 tsp. [2 tsp.] butter* in a small pot with a lid.
Add the white part of the spring onions and fry on a high heat for 1 min.
Add "Hello Cajun" and 300 ml [600 ml] hot water*.
Add salt* and bring to the boil.
Add the rice, cover and simmer on a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered, and leave to stand for 10 min.



Sauté the broccoli

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan with a lid.
Sauté the broccoli and half of the garlic in it for 2 mins. Add a little salt*.
Add half of the garlic and deglaze with 100 ml [200 ml] water* and cook for 4–5 mins with the lid on until the water evaporates and the broccoli is firm to the bite.
Remove the broccoli and keep it warm if necessary.



Get prepped

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into quarters.
Finely chop the garlic.
Drain the sweetcorn using the lid.
Divide the broccoli into bite-sized florets.



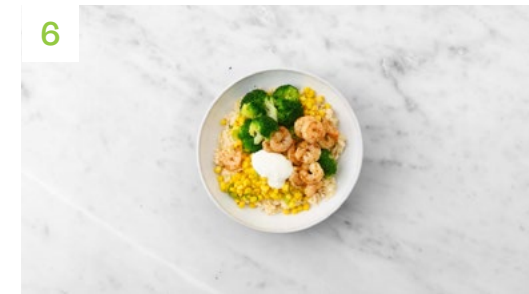
Fry the Cajun shrimps

In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and fry the shrimps with the "Hello Fiesta", lime zest and the remaining garlic for 2–3 mins until no longer translucent inside.
Deglaze with the juice of 1 [2] lime wedges and remove from the heat.



For the salsa

In a large bowl, mix the sweetcorn, half of the green part of the spring onions, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and the juice of 1 [2] lime wedges. Season with salt* and pepper*.
Meanwhile, mix the cream yoghurt and the juice of 1 [2] lime wedges in a small bowl. Season with salt* and pepper*.



Serve

Add the herbs and lime zest to the rice.
Divide the rice onto plates, arrange the shrimps, broccoli and corn salsa on top and then top with lime yoghurt.

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/



Bowl mexicain ail et crevettes, avec salsa de maïs, riz aux fines herbes et dip de citron vert

Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 650 kcal • Cuisiner au 2e jour

19



Crevettes



Riz thaï



Gousse d'ail



Broccoli



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Citron vert ciré



Mélange d'épices
« Hello Cajun »



Maïs



Yogourt à la
crème de Saland



Oignons de printemps



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher les crevettes avec de l'essuie-tout.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Sel*, eau*, huile*, poivre*, beurre*, huile d'olive*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 saladier, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol et râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 2 g	1 x 4 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
Yogourt à la crème de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	4 x 15-25 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	403 kJ/96 kcal	2718 kJ/650 kcal
Lipides	3,7 g	25,3 g
- dont acides gras saturés	1,2 g	8,2 g
Glucides	11,6 g	78,3 g
- dont sucre	2 g	13,3 g
Protéines	4 g	27,2 g
Sel	0,26 g	1,75 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 (y compris du lactose)

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



Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

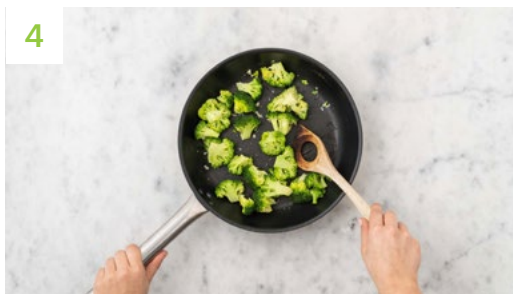
Dans une petite casserole, faire chauffer 1 cc [2 cc] de beurre*.

Ajouter la partie blanche des oignons de printemps et faire revenir à feu vif 1 min.

Ajouter le « Hello Cajun » et 300 ml [600 ml] d'eau* chaude.

Saler* l'eau et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



Faire revenir le brocoli

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

Ajouter le brocoli et la moitié de l'ail et les faire revenir 2 min. Saler* légèrement.

Ajouter la moitié de l'ail et déglacer avec 100 ml [200 ml] d'eau* et laisser mijoter 4 à 5 min jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que le brocoli reste croquant.

Retirer le brocoli et maintenir au chaud si besoin.



Petite préparation

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en quatre.

Hacher finement l'ail.

Égoutter le maïs à l'aide du couvercle.

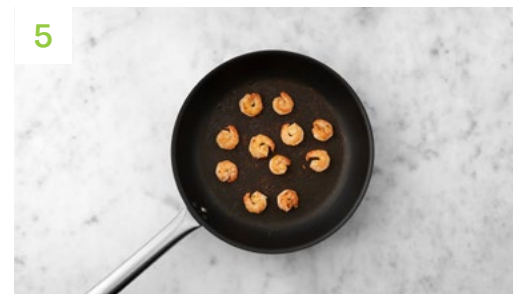
Découper le brocoli en petits bouquets.



Pour la sauce

Dans un saladier, mélanger le maïs, la moitié de la partie verte de l'oignon de printemps, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 [2] quartier(s) de jus de citron vert. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Entre-temps, dans un bol, mélanger le yogourt à la crème avec le jus de 1 [2] de quartier(s) de citron vert. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Faire frire les crevettes cajun

Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire revenir de tous les côtés les crevettes, du « Hello Fiesta », le zeste de citron vert et le reste de l'ail 2 à 3 min jusqu'à ce qu'elles ne soient plus translucides.

Assaisonner avec le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert et retirer du feu.



Dresser

Ajouter les herbes et le zeste de citron vert au riz et mélanger.

Répartir le riz sur des assiettes, dresser dessus les crevettes, le brocoli et la salsa de maïs et arroser de yogourt au citron vert.

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/

