

One-Pan-Paella mit Argentinos und Crevetten

Peperoni, grünen Bohnen und Zitronendip

One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 637 kcal • Tag 2 kochen

26



Crevetten ohne Schale



Basmatireis



Argentinos, pikant



Peperoni multicolor



Buschbohnen



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Naturjoghurt aus Saland

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crevetten ohne Schale 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Argentinos, pikant	1 x 80 g	2 x 80 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Zitrone, gewachst	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
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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	422 kJ/ 101 kcal	2663 kJ/ 637 kcal
Fett	3.7 g	23.3 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6.3 g
Kohlenhydrate	11.8 g	74.4 g
– davon Zucker	2 g	12.8 g
Eiweiss	4.7 g	29.7 g
Salz	0.4 g	2.56 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 **Crevetten** 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 **Crevetten** 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!

Du liebst HelloFresh?

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

