

# Gazelles spanische Superstar-Paella mit Garnelen, Chorizo, Paprika und Chili

One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | Thermomix übernimmt alles • 649 kcal • Tag 2 kochen

24



Basmatireis



Chorizo



rote Paprika



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Zwiebel



Garnelen



Joghurt



Buschbohnen



rote Chilischote



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“

Disney  
**ZOOMANIA+**



**Disney+**  
Die brandneue Serie  
ab November  
nur auf Disney+  
streamen



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

**thermomix**

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Chorizo 7)	60 g	80 g	120 g
rote Paprika NL   ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ZA   ES   AR	1	1	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE   NL   NZ	1	2	2
Garnelen 5) 14)	150 g	200 g	300 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Buschbohnen	150 g	150 g	200 g
rote Chilischote MA   ES	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
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. 650 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	2715 kJ/649 kcal
Fett	3,70 g	24,12 g
– davon ges. Fettsäuren	0,91 g	5,94 g
Kohlenhydrate	11,85 g	77,19 g
– davon Zucker	2,20 g	14,32 g
Eiweiß	4,28 g	27,86 g
Salz	0,535 g	3,488 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) Schwefeldioxid und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland ZA: Südafrika ES: Spanien AR: Argentinien NL: Niederlande NZ: Neuseeland MA: Marokko



## Dampfgaren

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer in 3 Stücke schneiden. **Bohnenstücke** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Dünsten

15 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Chorizo**, **Paprikastücke**, vorgegarte **Bohnen** aus dem Varoma und nach Belieben etwas **Chili** zugeben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit\***, **Gewürzmischung „Hello Patatas“** und **Pfeffer\*** zugeben und **2 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

**Garnelen** zugeben und **5 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Kleinigkeiten

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

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

**Chorizo** in ca. 1 cm dicke Würfel schneiden.

**Zitrone** heiß abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und ein paar Spritzern **Zitronensaft** abschmecken.



## Reis vollenden

**Reis** in eine große Schüssel umfüllen und mit einer Gabel auflockern.

Nach der Garzeit **Gemüse** und **Garnelen** mit **Brühe** aus dem Mixtopf zum **Reis** in die Schüssel geben, gut vermischen und **Reispfanne** mit und mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Reis

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

**Knoblauch** und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## Anrichten

**Reis** auf Teller verteilen und nach Belieben mit **Chili** garnieren.

Die restlichen **Zitronenspalten** und den **Dip** dazureichen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

