

# Paella! Spanischer Reis mit Chorizo und Garnelen

Paprika, grünen Bohnen und Zitronendip

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 655 kcal • Tag 2 kochen

29



Garnelen



Basmatireis



Chorizo



Paprika multicolor



Buschbohnen



Zitrone, gewachst



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Zwiebel



Joghurt



rote Chilischote



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\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Chorizo	60 g	80 g	120 g
Paprika multicolor <b>NL   ES</b>	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   AR</b>	1	1	1
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	2	2
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
rote Chilischote <b>MA   ES</b>	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 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	435 kJ/104 kcal	2741 kJ/655 kcal
Fett	4,12 g	25,94 g
– davon ges. Fettsäuren	1,19 g	7,50 g
Kohlenhydrate	12,02 g	75,71 g
– davon Zucker	2,24 g	14,11 g
Eiweiß	4,26 g	26,84 g
Salz	0,737 g	4,642 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!)

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



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** und **Knoblauch** fein hacken.

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

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



## Gemüse schneiden

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer in 3 Stücke schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.



## Garnelen braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Garnelen** darin für 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Garnelen** herausnehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Chorizo**, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anschwitzen. Nach Belieben etwas **Chili** hinzufügen.



## Reis ansetzen

**Reis** und „Hello Patatas“ hinzufügen, gut vermengen und ca. 1 Min. anbraten.

**Bohnen**, **Paprika**, **Hühnerbrühe** und 300 ml [450 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, Pfanne vom Herd nehmen und mind. 10 Min. zugedeckt quellen lassen.

### Chilischote

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



## 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 Pfanne lassen und unterheben.



## Anrichten

**Reis** auf Teller verteilen und die **Garnelen** darauf anrichten. Nach Belieben mit **Chili** garnieren. **Zitronenspalten** und **Dip** dazu reichen.

**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>

