

One-Pan-Paella mit Chorizo und Garnelen

Paprika, grüne Bohnen und Zitronendip

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 657 kcal • Tag 2 kochen





Garnelen ohne Schale







Paprika multicolor



Buschbohnen



Zitrone, gewachst



Hühnerbrühe









Naturjoghurt



Gewürzmischung "Hello Patatas"



Entdecke die neue Vielfalt an schnellen Rezepten.











Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche Pfeffer, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

- 1 Gemüsereibe, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

7utaten 2 – 4 Personen

Zulalen Z – 4 Fei Sonen				
	2P	3P	4P	
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g	
Basmatireis	150 g	225 g	300 g	
Chorizo 7)	60 g	80 g	120 g	
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2	
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g	
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1	
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g	
Knoblauchzehe ES	2	3	4	
Zwiebel DE NL EG	1	2	2	
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g	
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

(
	100 g	Portion (ca. 620 g)	
Brennwert	442 kJ/106 kcal	2750 kJ/657 kcal	
Fett	4,2 g	26,3 g	
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,7 g	
Kohlenhydrate	12,4 g	77,3 g	
– davon Zucker	2,2 g	13,6 g	
Eiweiß	4,3 g	26,7 g	
Salz	0,67 g	4,17 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 ES: Spanien BE: Belgien ZA: Südafrika AR: Argentinien EG: Ägypten



Kleine Vorbereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Chorizo in 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 auer 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 2 – 3 Min. scharf anbraten, dann 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.



Reis ansetzen

Reis und "Hello Patatas" in die Pfanne geben, 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.



Dip zubereiten

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

Nach Ende der Reis-Quellzeit die Garnelen nochmals herausnehmen und beiseitestellen.

Reis mit einer Gabel auflockern und mit Zitronenabrieb und ausreichend Salz* und Pfeffer* würzen.



Anrichten

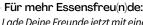
Tipp: Wenn Du Dir weniger Arbeit machen möchtest, kannst Du die Garnelen auch in der Pfanne lassen und unterheben.

Reis auf Teller verteilen und die Garnelen darauf anrichten. Zitronenspalten und Dip dazu reichen.

Guten Appetit!

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein! http://www.hellofresh.de/freunde

