



Leichter kochen,
besser essen!



KW 30 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de HelloFresh.at kundenservice@hellofresh.at

Bunt gemischte Gemüse-Paella

mit gerösteten Cashewkernen und Joghurt-Soße

Wenn Du die Gemüsepaella etwas variieren willst, kannst Du sie auch scharf würzen - und hast mit der Joghurtsoße gleich den Feuerlöscher zur Hand. Mit dem vielen Gemüse und den gerösteten Cashewkernen schmeckt sie aber auch ohne Chili wirklich lecker und nach der Sonne Spaniens. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Paprika, rot



Knoblauch



Zwiebel



Champignons



Grüne Bohnen



Kirschtomaten



Zitrone



Petersilie



Cashewkerne



Gewürzmischung



Basmatireis



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Paprika, rot, Zwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Champignons	150 g	300 g
Grüne Bohnen	50 g	100 g
Kirschtomaten	200 g	400 g
Zitrone ⊕	1/2	1
Petersilie	5 g	10 g
Cashewkerne 8)	20 g	40 g
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Basmatireis	150 g	300 g
Joghurt 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 563 kcal
Kohlenhydrate: 75 g
Fett: 21 g, Eiweiß: 15 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Senf

Was zum Kochen gebraucht wird

Topf, Zitronenreibe und -presse, große Pfanne, Küchenpapier



1 In einem Topf 450 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. **Paprika** waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Champignons** putzen, je nach Größe vierteln oder halbieren. **Grüne Bohnen** waschen, Enden abschneiden und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.



2 **Kirschtomaten** waschen und halbieren. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. **Petersilie** waschen, trocken-schütteln und grob hacken. **Cashewkerne** in einer großen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen, dann grob hacken.



3 Pfanne evtl. mit Küchenpapier auswischen, 1 EL **Olivenöl** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelwürfel** hineingeben und ca. 4 Min. glasig andünsten. **Bohnen**, **Paprika** und **Kirschtomaten** dazugeben, ca. 5 Min. weiterbraten. **Knoblauch**, **Gewürzmischung**, etwas **Zitronenabrieb** und **-saft** hinzufügen, 3 Min. weiterdünsten, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

4 **Basmatireis** und die Hälfte der **Petersilie** untermischen und so lange in der Pfanne braten, bis der **Reis** das **Öl** aufgenommen hat und anfängt, am Boden anzuhaften. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen und **Champignons** dazugeben. Hitze herunterstufen und ca. 15 Min. bedeckt köcheln lassen. Nicht umrühren – eine gute Paella hat immer eine feste Kruste!



5 In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz** und **Pfeffer** und evtl. ½ TL **Senf** verrühren. Sobald der **Basmatireis** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat, die Pfanne vom Herd nehmen und ein paar Min. abgedeckt ziehen lassen.

6 **Gemüse-Paella** auf Tellern verteilen, mit gerösteten **Cashewkernen** und restlicher **Petersilie** bestreuen und mit ein wenig **Joghurt** genießen!