

Garnelen Diavolo in scharfer Marinade mit Kirschtomatensoße und Basmatireis

unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 603 kcal • Tag 2 kochen

23



Garnelen ohne Schale



Basmatireis



Kirschtomaten (Dose)



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Oregano



Hartkäse ital. Art, geraspelt



milder Chili-Mix



Worcester Sauce



Hühnerbrühe



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kirschtomaten (Dose)	400 g	600 g**	800 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Hühnerbrühe	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. 640 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2524 kJ/603 kcal
Fett	3,1 g	20,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,9 g
Kohlenhydrate	12,3 g	79,4 g
– davon Zucker	3 g	19,3 g
Eiweiß	4,5 g	29,1 g
Salz	0,36 g	2,34 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) **8)** Eier

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Olivenöl* erhitzen. Hälfte vom **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** ablöschen, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel grob hacken.

Karotte grob raspeln.

Oreganoblätter grob hacken.



3 Garnelen anbraten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Garnelen darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind. **Garnelen** aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



4 Für die Soße

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Zwiebel und **Karotte** darin 3 – 4 Min. glasig anbraten.

Restlichen **Knoblauch** und **Chili-Mix** hinzugeben und 1 weitere Min. anschwitzen. **Pfanninhalt** mit **Kirschtomatenpolpa** und **Hühnerbrühpulver** ablöschen und die Hitze reduzieren.

Oregano und die Hälfte der **Basilikumblätter** dazugeben und 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



5 Soße vollenden

Worcester Sauce nach 10 Min. Kochzeit unter die **Tomatensoße** rühren.

Garnelen hinzugeben und **Soße** 1 – 2 Min. köcheln, bis sie leicht eindickt. **Soße** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

Tomatensoße und **Shrimps** daneben anrichten und mit **Hartkäseflakes** und restlichen **Basilikumblättern** toppen.

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>

