

Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

Knoblauchschand und Thymianreis

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 4013 kJ/959 kcal • Tag 5 kochen

3



Basmatireis



stückige Tomaten



rote Paprika



Borlotti Bohnen



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



Worcester Sauce



Zwiebel



Tortilla Chips



Schmand



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Gemüsebrühe



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
rote Paprika NL BE ES	1	1	2
Borlotti Bohnen	425 g	625 g	850 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Tortilla Chips	75 g	100 g**	150 g
Schmand 7)	150 g	150 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	3 g**	4 g
Gemüsebrühe 10)	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. 890 g)
Brennwert	450 kJ/107 kcal	4013 kJ/959 kcal
Fett	3,27 g	29,15 g
– davon ges. Fettsäuren	0,53 g	4,75 g
Kohlenhydrate	13,90 g	124,10 g
– davon Zucker	2,27 g	20,24 g
Eiweiß	2,69 g	24,03 g
Salz	0,647 g	5,771 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **NZ:** Neuseeland **ES:** Spanien



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Basmatireis** und **Thymianzweige** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



2 Gemüse schneiden

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.



3 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf starker Stufe erhitzen.

Zwiebel- und **Paprikastreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Die Hälfte des **Knoblauchs** dazu pressen, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 Bohnen kochen

Bohnen, **stückige Tomaten**, **Gemüsebrühpulver** und **Worcester Sauce** zugeben.

Bohnenpfanne abgedeckt 15 – 20 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und das **Chili** cremig ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Schmand verrühren

Petersilie fein hacken.

Restlichen **Knoblauch** zum **Schmand** pressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortilla-Chips in der Tüte mithilfe eines Nudelholzes oder Ähnlichem sehr fein zerbröseln.



6 Anrichten

Thymian aus dem **Basmatireis** entfernen und **Reis** mit einer Gabel ein wenig auflockern.

Reis auf Teller verteilen. **Bohnenpfanne** dazu anrichten und mit **Tortillabröseln** und **Petersilie** bestreuen.

Mit einem Klecks **Knoblauchschand** genießen.

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>

