



BOHNENPFANNE MIT TORTILLAS, Knoblauchs Crème fraîche light und Thymianreis



HELLO THYMIAN

Würzig und mit seiner ganz besonderen Note, verfeinert Thymian jedes Gericht. Es gibt ihn insgesamt in über 100 Sorten!



Basmatireis



stückige Tomaten



gelbe Peperoni



Kidneybohnen



Selleriestange



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



gerebelter Oregano



gerebelter Thymian



Worcestersauce



Zwiebel



Tortilla-Chips



Crème fraîche light



Gewürzmischung „HelloMexico“

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne**, **1 Kleinen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 Knoblauchpresse**.



1 REIS KOCHEN

Erhitzt reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, **salzen***, **Basmatireis** und 0.5 g [1 g] **Thymian** 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 abziehen.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in Streifen schneiden.

Kidneybohnen durch ein Sieb abgiessen und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

Sellerie in 1 cm dicke Scheiben schneiden.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL]

Öl* auf starker Stufe erhitzen. **Zwiebel-, Peperonistreifen** und **Selleriescheiben** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Hälfte** des **Knoblauchs** dazupressen, **Gewürzmischung** und 1 g [2 g] **Oregano** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 BOHNEN KOCHEN

Kidneybohnen, **stückige Tomaten**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillon*** und **Worcestersauce** zugeben. **Bohnenpfanne** 20 – 25 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Peperonistücke** weich sind und das **Peperoncini** cremig ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 CRÈME FRAÎCHE LIGHT VERRÜHREN

Petersilie fein hacken.

Restlichen **Knoblauch** zum **Crème fraîche light** in eine kleine Schüssel pressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



6 ANRICHTEN

Basmatireis mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Reis** auf Teller verteilen.

Bohnenpfanne dazu anrichten und mit **Tortillabröseln** und **Petersilie** bestreuen. Mit einem Klecks **Knoblauch Crème fraîche light** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Kidneybohnen	1 x	380 g	2 x	380 g
Selleriestangen 3)	1 x	50 g	2 x	50 g
Knoblauch	2 x	4 g	4 x	4 g
Petersilie glatt 4)	1 x	10 g	1 x	10 g
geriebener Thymian 4)	0.5 x	1 g	1 x	1 g
geriebener Oregano 4)	0.5 x	2 g	1 x	2 g
Worcester Sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Tortilla Chips	1 x	75 g	1 x	150 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	1 x	2 g	1 x	4 g
Crème fraîche light 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Wasser* für Schritt 1		300 ml		600 ml
Gemüsebouillon* für Schritt 4		4 g		8 g
Öl* für Schritt 3		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*				nach Geschmack

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 4) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	360 kJ/86 kcal	3.351 kJ/801 kcal
Fett	2.51 g	23.42 g
– davon ges. Fettsäuren	0.08 g	0.77 g
Kohlenhydrate	12.47 g	116.10 g
– davon Zucker	1.85 g	17.24 g
Eiweiss	3.50 g	32.62 g
Salz	0.40 g	3.77 g

ALLERGENE

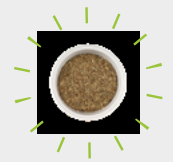
3) Sellerie 5) Milch

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



POÊLÉE DE HARICOTS AVEC TORTILLAS,

crème fraîche légère aillée et riz au thym



HELLO THYM

Épicé et avec sa note bien particulière, le thym affine tous les plats. Il en existe plus de 100 variétés !



Riz basmati



Morceaux de tomates



Poivron jaune



Haricots rouges



Ceteri branche



Gousse d'ail



Persil



Origan (moulu)



Thym (moulu)



Sauce Worcestershire



Oignon



Chips de tortilla



Crème fraîche légère



Mélange d'épices
« HelloMexico »

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

Veggie

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande casserole, 1 petite casserole, 1 petit saladier, 1 passoire et 1 presse-ail**.



1 CUIRE LE RIZ

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**.

Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] d'**eau chaude***, **saler***, ajouter le **riz basmati** et le **thym**, puis porter à ébullition. Placer le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



2 COUPER LES LÉGUMES

Peler l'**ail**.

Éplucher les **oignons** et couper en fines tranches.

Couper le **poivron** en deux, enlever les **graines** et détailler en lanières.

Dans une passoire, rincer les **haricots rouges** à l'**eau froide** jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.

Couper le **céleri** en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.



3 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] à feu vif. Faire revenir les tranches d'**oignon**, les lanières de **poivron** et les rondelles de **céleri** 2 à 3 min. Presser la **moitié** de l'**ail**, ajouter le **mélange d'épices** et l'**origan** et faire revenir le tout 1 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



4 FAIRE CUIRE LES HARICOTS

Ajouter les **haricots rouges**, les **tomates en morceaux**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes*** et de la **sauce Worcestershire**.

Laisser mijoter la poêlée de **haricots** avec le couvercle 20 à 25 min. à feu doux jusqu'à ce qu'elle soit crémeuse et que les **morceaux de poivron** soient tendres. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



5 AJOUTER LA CRÈME AIGRE

Hacher finement le **persil**.

Dans un petit **saladier**, presser le reste de l'**ail** dans la **crème fraîche légère** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Émietter finement les **tortillas** dans le sachet à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un ustensile similaire.



6 DRESSER

Sortir le **thym** du **riz basmati** et aérer un peu le **riz** à l'aide d'une fourchette. Répartir le **riz** dans les assiettes. Disposer la **poêlée de haricots** et parsemer de miettes de **tortilla** et de **persil**. À déguster avec un peu de **crème fraîche légère** à l'**ail**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Riz basmati	1 x	150 g	1 x	300 g
Tomates en morceaux	1 x	390 g	2 x	390 g
Poivron jaune	1 x	180 g	2 x	180 g
Haricots rouges	1 x	380 g	2 x	380 g
Céleri branche 3)	1 x	50 g	2 x	50 g
Gousse d'ail	2 x	4 g	4 x	4 g
Persil ④	1 x	10 g	1 x	10 g
Thym (moulu) ④	0.5 x	1 g	1 x	1 g
Origan (moulu) ④	0.5 x	2 g	1 x	2 g
Sauce Worcestershire	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Chips de tortilla	1 x	75 g	1 x	150 g
Mélange d'épices « HelloMexico »	1 x	2 g	1 x	4 g
Crème fraîche légère 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Eau* pour l'étape 1		300 ml		600 ml
Bouillon de légumes* pour l'étape 4		4 g		8 g
Huile* pour l'étape 3		1 EL		2 EL
Sel*, poivre*				selon les goûts

* Ingrédients à avoir chez soi.

④ Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	360 kJ/86 kcal	3.351 kJ/801 kcal
Graisse	2.51 g	23.42 g
- dont acides gras saturés	0.08 g	0.77 g
Glucides	12.47 g	116.10 g
- dont sucre	1.85 g	17.24 g
Protéines	3.50 g	32.62 g
Sel	0.40 g	3.77 g

ALLERGÈNES

3) Sellerie 5) Milch

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Bon appétit !