



# MEXIKANISCHE RINDERPFANNE

mit Buschbohnen, roter Paprika und Crème fraîche



## HELLO GEWÜRZMISCHUNG

Unsere Gewürzmischung „HelloMexico“ besteht aus edelsüßem Paprika, Kalahari-Wüstensalz, gemahlenem Kreuzkümmel, Knoblauchgranulat, Piment, Tomatengranulat, Zimt und Habanero-Chili.



Rindergeschnetzeltes



gehackte Tomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Paprika



Kartoffeln



Buschbohnen



Crème fraîche



Gewürzmischung „HelloMexico“



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Dieses Gericht schmeckt nicht nur wunderbar, es kommt obendrein auch mit nur zwei Utensilien aus – Du brauchst lediglich eine große Pfanne mit Deckel und eine Knoblauchpresse! Außerdem steckt es voller gesunder **Ballaststoffe** und **Proteine** und ist noch dazu komplett **glutenfrei**. So verbindest Du geschickt großen Genuss mit einem hohen Gesundheitswert. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne** (mit **Deckel**) und eine **Knoblauchpresse**.



## 1 ZU BEGINN

**Rote Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und in feine Würfel schneiden.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden, dann **Bohnen** je nach Größe halbieren oder dritteln.



## 3 GESCHNETZELTES BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen und **Rindergeschnetzeltes** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten. Anschließend **Geschnetzeltes** aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen. **Zwiebelwürfel** ohne weitere Fettzugabe in die Pfanne geben, **Knoblauch** dazupressen und alles ca. 1 Min. anbraten.



## 4 GEMÜSE ZUGEBEN

**Kartoffelwürfel**, **Bohnen-** und **Paprikastücke** und **Gewürzmischung** dazugeben, mit 50 ml [100 ml] **Wasser** und **gehackten Tomaten** ablöschen und ca. 5 Min. abgedeckt garen lassen.



## 5 RINDERPFANNE VOLLENDEN

Anschließend **Deckel** von der Pfanne nehmen, **Rindergeschnetzeltes** zugeben und alles noch einmal 5 – 8 Min. einköcheln lassen. Kräftig mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

Mexikanische **Rinderpfanne** auf tiefe Teller verteilen, mit einem Klecks **Crème fraîche** toppen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	1	2
rote Paprika	1	2
vorw. festkochende Kartoffeln	500 g	1000 g
Buschbohnen	100 g	200 g
Rindergeschnetzeltes	250 g	500g
Gewürzmischung „HelloMexico“ 15)	2 g	4 g
gehackte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Crème fraîche 7)	75 g	150 g

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
 ☞ 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. 850 g)
Brennwert	304 kJ/73 kcal	2541 kJ/607 kcal
Fett	3 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	8 g	61 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	5 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!