

Cheesy Enchilada-Reis mit Tortilla Chips

schwarzen Bohnen, Paprika und Mais

Vegetarisch Family Thermomix übernimmt alles • 967 kcal • Tag 5 kochen

29



GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Basmatireis



Mais



schwarze Bohnen



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



saure Sahne



Tortilla-Chips



würziger Gouda, gerieben



Gemüsebrühpulver



Paprika multicolor



Gewürzmischung „Hello Harissa“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Mais	150 g	340 g	340 g
schwarze Bohnen	380 g	380 g	760 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Tortilla-Chips	75 g	75 g	150 g
würziger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Paprika multicolor NL BE	1	2	2
ES Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 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. 780 g)
Brennwert	521 kJ/125 kcal	4046 kJ/967 kcal
Fett	4,1 g	31,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	10,9 g
Kohlenhydrate	16,5 g	128,4 g
– davon Zucker	2,7 g	20,9 g
Eiweiß	4,7 g	36,3 g
Salz	0,56 g	4,31 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: NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien



Gemüse vorbereiten

Mais und schwarze **Bohnen** durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem **Wasser** abspülen.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Paprikawürfel** in den Varoma-Behälter zugeben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Für den Dip

Saure Sahne in eine kleine Schüssel geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt kurz beiseitestellen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Für den Reis

Knoblauch und **Zwiebeln mit Rapsöl** in den Mixtopf geben und **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Tomatenmark, Gemüsebrühe, Gewürzmischung „Hello Fiesta“, 70 g [120 g | 150 g] **Garflüssigkeit, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen den **Reis** und das **Gemüse** aus dem Varoma in eine große Schüssel umfüllen.



Reis fertigstellen

Soße aus dem Mixtopf in die Schüssel zum **Reis** und **Gemüse** geben, vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Käse-Mix über dem **Reis** verteilen und für 1 Min. abgedeckt ziehen lassen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



Anrichten

Reispanne auf Teller verteilen und mit **Tortilla Chips** toppen. **Enchilada-Reis** zusammen mit der **sauren Sahne** genießen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung, die in Ländern wie Marokko, Tunesien, Algerien oder Libyen fester Bestandteil der traditionellen Küche ist. Es besteht aus viel gemahlenem Chili – sei besser vorsichtig bei der Dosierung.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

