

Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

Knoblauchschand und Thymian-Reis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 904 kcal • Tag 5 kochen

12



Basmatireis



schwarze Bohnen



Paprika multicolor



stückige Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



Schmand



Worcester Sauce



Tortilla-Chips



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Gemüsebrühe*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Schmand 7)	100 g	100 g	200 g
Worcester Sauce 11)	8 ml	8 ml	16 ml
Tortilla-Chips	75 g	112,5 g**	150 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	3 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. 840 g)
Brennwert	450 kJ/107 kcal	3780 kJ/904 kcal
Fett	3,6 g	30,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	10,6 g
Kohlenhydrate	15,2 g	127,5 g
– davon Zucker	2,4 g	19,8 g
Eiweiß	3,4 g	29 g
Salz	0,34 g	2,84 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) 11) Soja

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten
BE: Belgien ES: Spanien



1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** zufügen.

Reis 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.



4 Bohnen kochen

Bohnen, **stückige Tomaten**, **Worcester Sauce** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Gemüsebrühe*** zugeben.

Bohnenpfanne abgedeckt 15 – 20 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und die **Bohnenpfanne** cremig ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Gemüse schneiden

Knoblauch abziehen.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.



5 Schmand verrühren

Petersilie fein hacken.

Schmand in eine kleine Schüssel geben. Restlichen **Knoblauch** zum **Schmand** pressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortilla Chips in der Tüte fein zerbröseln.



3 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Paprikastreifen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Die Hälfte des **Knoblauchs** dazupressen.

„**Hello Fiesta**“ hinzugeben und alles 1 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Thymian aus dem **Reis** entfernen und **Reis** auf Teller verteilen. **Bohnenpfanne** dazu anrichten und mit **Tortillabröseln** und **Petersilie** bestreuen. Mit einem Klecks **Knoblauchschild** 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>

