

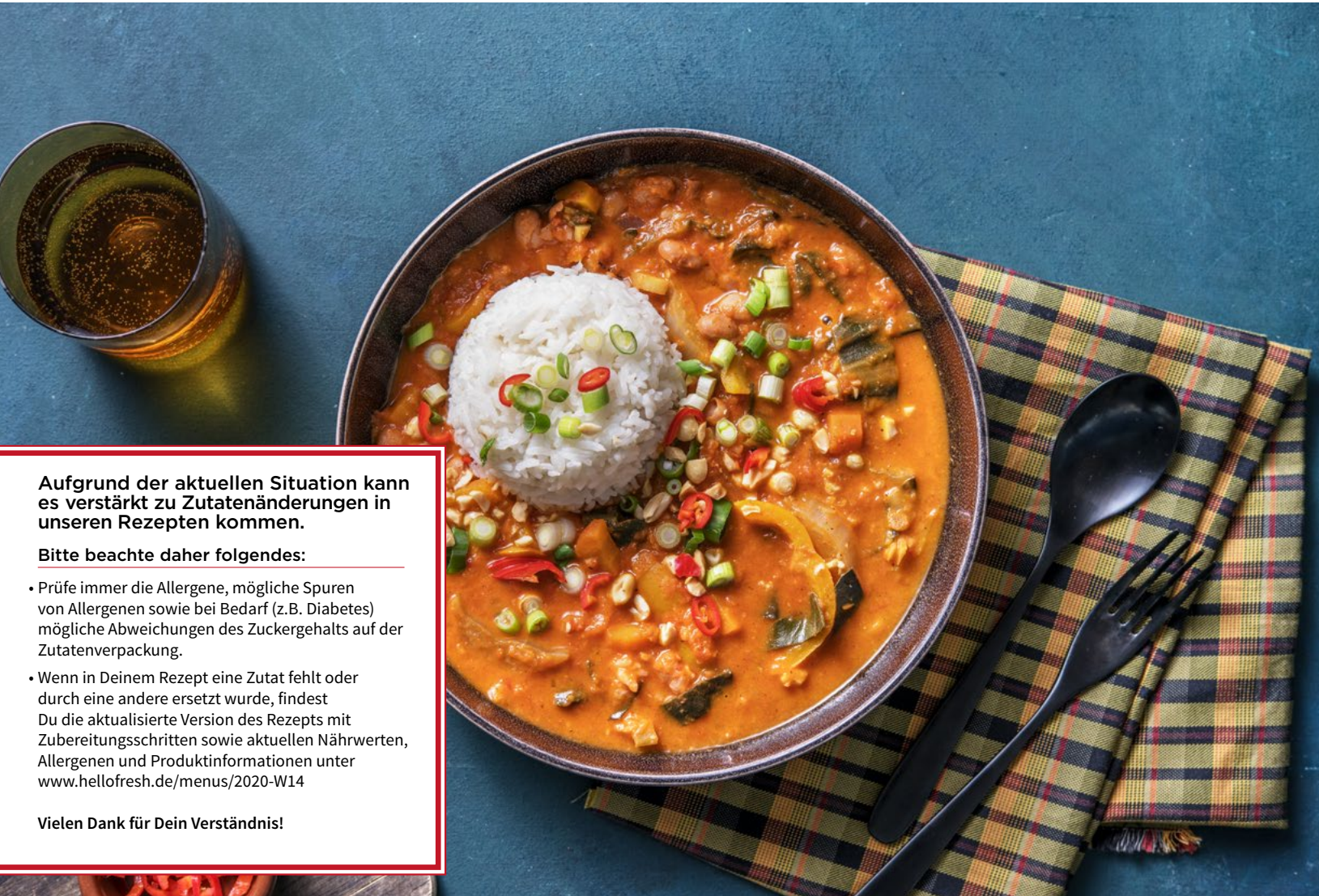


# AFRIKANISCHER ERDNUSSEINTOPF MIT BORLOTTIBOHNEN, Jasminreis und Mangold



## HELLO ERDNUSS

Der englische Name der Erdnuss, Peanut (frei übersetzt „Erbsennuss“), verrät, dass sie botanisch eigentlich zu der Familie der Hülsenfrüchte gehört.



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W14](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W14)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



Borlottibohnen



Erdnussbutter



Jasminreis



stückige Tomaten



Karotte



Ingwer



Paprika



Gemüsebrühe



grüne Chilischote



Frühlingszwiebel



Erdnüsse



Knoblauchzehe



geräuchertes Paprikapulver



rote Zwiebel



Mangold

**30 - 40** Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 kleinen Topf**, **1 kleine Schüssel** und **1 Sieb**.



## 1 JASMINREIS KOCHEN

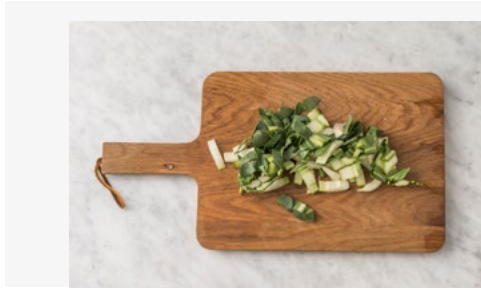
Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 4 SOSSE KÖCHELN

**Gemüse** mit **stückigen Tomaten**, **Borlottibohnen** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen, **Mangold**, **Gemüsebrühe**, 1 Prise **Zucker\*** und **Erdnussbutter** dazugeben und 5 – 8 Min. offen einköcheln lassen, bis der **Eintopf** cremig und das **Gemüse** weich ist. Mit **geräuchertem Paprikapulver**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **★ TIPP:** Falls der Eintopf zu dickflüssig wirkt, etwas Wasser zufügen.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken.

**Ingwer** schälen und fein hacken.

Die untere Hälfte des **Mangoldstrunks** entfernen. **Mangoldblätter** grob hacken.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.



## 5 TOPPINGS VORBEREITEN

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

**Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Jasminreis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und **weiße Frühlingszwiebelringe** untermischen.



## 3 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. Gehackte **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Ingwer** darin ca. 3 Min. glasig dünsten. **Karottenhalbmonde** und **Paprikastreifen** zugeben und ca. 3 Min. scharf anbraten.

Währenddessen **Borlottibohnen** in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.



## 6 ANRICHTEN

**Jasminreis** auf Teller verteilen und **Eintopf** dazu anrichten. Mit **Erdnüssen**, **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) und **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte NL	1	2	2
rote Zwiebel NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer BR   CN	20 g	30 g	40 g
Mangold IT   NL	50 g	100 g	100 g
Paprika NL   ES   BE   IL	1	1	2
Borlottibohnen	1	1	1
stückige Tomaten	1	1½ ☉	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Erdnussbutter 9)	75 g	100 g	150 g
Paprikapulver, geräuchert	1 g	2 g	2 g
Frühlingszwiebel DE   ES	1	1	2
grüne Chilischote NL   ES	1	1	2
Erdnüsse 9)	10 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	100 ml	150 ml	200 ml
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

## DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	447 kJ/107 kcal	3.640 kJ/870 kcal
Fett	3,51 g	28,55 g
- davon ges. Fettsäuren	0,51 g	4,14 g
Kohlenhydrate	13,30 g	108,23 g
- davon Zucker	2,77 g	22,58 g
Eiweiß	4,16 g	33,84 g
Salz	0,556 g	4,524 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

9) Erdnüsse

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien CN: China IT: Italien BE: Belgien IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at