

Argentinische Grillplatte mit Chimichurri-Reis

bunter Bohnenpfanne, Tomatensalat und dreierlei Dips

Thermomix kocht • 6287 kJ/1503 kcal • Tag 2 kochen

10



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

-  Jasminreis
-  Knoblauchzehe
-  Zwiebel
-  Hühnerbrühe
-  Petersilie
-  rote Chilischote
-  Hähnchenbrustfilet
-  Zitrone, gewachst
-  Rinderhüftsteak
-  Tomatenmark
-  Buschbohnen
-  Bohnen-Mix
-  rote Spitzpaprika
-  gemischtes Hackfleisch
-  Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“
-  Holzspieße
-  Mayonnaise
-  Worcestersauce
-  Joghurt
-  Tomate
-  Frühlingszwiebel

thermomix
 ⏱ 45 [45 | 50] Min. ⌚ 50 [50 | 55]

Gut im Haus zu haben
 Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, diverse Schüsseln, 1 Pfanne und 1 Grill

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Hähnchenbrustfilet	140 g	250 g	250 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Bohnen-Mix	1	1,5**	2
rote Spitzpaprika NL ES	1	2	2
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Holzspieße	4	6	8
Mayonnaise 8) 9)	68 ml	102 ml	136 ml
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Tomate DE	2,0	3,0	4,0
Frühlingszwiebel DE EG IT	2,0	3,0	4,0
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1250 g)
Brennwert	503 kJ/120 kcal	6287 kJ/1503 kcal
Fett	6,26 g	78,23 g
- davon ges. Fettsäuren	1,49 g	18,64 g
Kohlenhydrate	8,02 g	100,16 g
- davon Zucker	1,84 g	23,01 g
Eiweiß	7,27 g	90,81 g
Salz	0,395 g	4,935 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) 8) Eier 9) Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **NZ:** Neuseeland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **IT:** Italien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **EG:** Ägypten



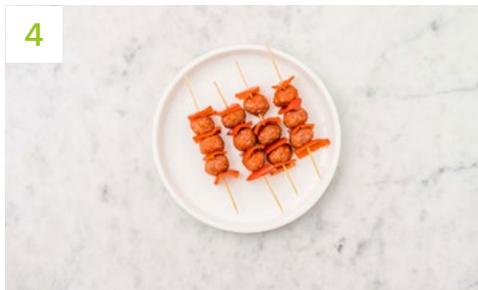
Chimichurri & Dip

Chili halbieren, entkernen, in 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**) und in den Mixtopf geben. **Petersilienblätter** abzupfen, zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

3 EL [4,5 EL | 6 EL] Öl* und **Salz*** zum **Chili-Mix** geben und mischen.

1 [1,5 | 2] Knoblauchzehe abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, die Hälfte davon in eine große Pfanne umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte vom **Joghurt** und die Hälfte der **Mayonnaise** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** mischen und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



Hähnchenbrust & Spieße

Hähnchenbrust mit 1 TL **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Hackfleisch, „Hello Smoky Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine Schüssel geben, vermengen und daraus **12 [18 | 24] Bällchen** formen.

Spitzpaprika halbieren, entkernen, in 3 cm große Stücke schneiden und **Paprikastücke** abwechselnd mit den **Fleischbällchen** auf die **Spieße** stecken.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Weißer Frühlingszwiebelringe** zum **Knoblauch** in die große Pfanne geben.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Dünsten

Den restlichen **Joghurt**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Tomatenmark**, **Worcester Sauce** und die restliche **Mayonnaise** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4** mischen und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.

Zwiebel und den restlichen **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren und beides in den Mixtopf geben.

5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, **10 g [15 g | 20 g] Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Zitrone** heiß waschen, Schale fein abreiben, **Zitrone** halbieren und fortfahren.



Salat & Gemüse

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in je 4 Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. **Grüne Frühlingszwiebelringe**, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu den **Tomaten** geben und mischen.

Bohnenmix durch den Varoma-Einlegeboden abgießen und mit **Wasser** spülen.

Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zugeben und **Knoblauch** und **Zwiebel** dünsten. **Grüne Bohnen**, **Bohnenmix**, restliches **Tomatenmark**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben.

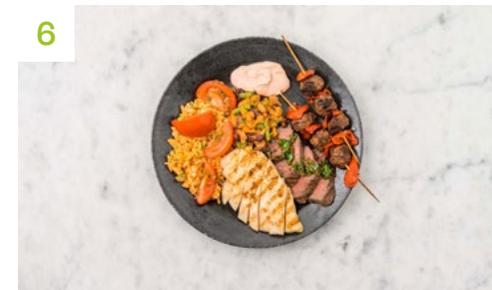


Reis & Bohnen dämpfen

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.

Enden der grünen **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** in 1 cm große Stücke schneiden, in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

Zwiebelmix zum **Reis** in den Gareinsatz umfüllen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. **Hühnerbrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Tomatenmark**, 1 TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/ Stufe 1** garen. Sobald die Garzeit zu Ende ist, Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Währenddessen fortfahren.



Ab an den Grill

50 ml [75 ml | 100 ml] heiße **Garflüssigkeit*** abmessen, Pfanne damit ablöschen und köcheln lassen, bis die grünen **Bohnen** bissfest sind.

Rindersteaks salzen* und **pfeffern***.

Die Hälfte vom **Chimichurri** unter den **Reis** heben.

Jetzt grillen: **Steaks** je Seite 2 – 4 Min. und **Hähnchenbrüste** und **Spieße** ca. 5 – 6 Min. je Seite. Restliches **Chimichurri** über das **Steak** geben.

Reis, **Bohnen**, **Salat** und **Dips** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!