

# Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 903 kcal • Tag 5 kochen

3



Jasminreis



stückige Tomaten



rote Paprika



Borlotti Bohnen



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



Worcester Sauce



Zwiebel



Tortilla Chips



Schmand



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Gemüsebrühe



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
rote Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Borlotti Bohnen	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1	2
Tortilla Chips	75 g	112,5 g**	150 g
Schmand <b>7)</b>	100 g	100 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	3 g**	4 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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. 870 g)
Brennwert	435 kJ/104 kcal	3777 kJ/903 kcal
Fett	3,49 g	30,24 g
– davon ges. Fettsäuren	1,15 g	9,94 g
Kohlenhydrate	14,23 g	123,44 g
– davon Zucker	2,40 g	20,83 g
Eiweiß	3,03 g	26,27 g
Salz	0,652 g	5,652 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:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



## 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, **salzen\***, **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.



## 2 Gemüse schneiden

**Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

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



## 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** dazu pressen, **Gewürzmischung** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 4 Bohnen kochen

**Bohnen**, **stückige Tomaten**, **Gemüsebrühpulver** und **Worcester Sauce** zugeben.

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



## 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.



## 6 Anrichten

**Thymian** aus dem **Reis** entfernen und **Reis** auf Teller verteilen.

**Bohnenpfanne** dazu anrichten und mit **Tortillabröseln** und **Petersilie** bestreuen.

Mit einem Klecks **Knoblauchschand** 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>

