

Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

Knoblauchschand und Thymianreis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 897 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Borlotti Bohnen



Paprika multicolor



stückige Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



Schmand



Worcester Sauce



Tortilla-Chips



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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 |
| Borlotti Bohnen | 400 g | 600 g | 800 g |
| Paprika multicolor NL ES | 1 | 1 | 2 |
| stückige Tomaten | 1 | 1,5** | 2 |
| Zwiebel DE NL NZ | 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 | 8 ml | 8 ml | 16 ml |
| Tortilla-Chips | 75 g | 112,5 g** | 150 g |
| Gewürzmischung „Hello Fiesta“ | 2 g | 3 g** | 4 g |
| Gemüsebrühe 10) | 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 | 433 kJ/103 kcal | 3752 kJ/897 kcal |
| Fett | 3,40 g | 29,46 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,13 g | 9,77 g |
| Kohlenhydrate | 14,22 g | 123,32 g |
| – davon Zucker | 2,32 g | 20,14 g |
| Eiweiß | 3,03 g | 26,28 g |
| Salz | 0,681 g | 5,905 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 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** dazupressen, „Hello Fiesta“ hinzugeben und alles 1 Min. 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 die **Bohnenpfanne** 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>

