

Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch Knoblauch-Schmand und Thymianreis

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 959 kcal • Tag 5 kochen

14



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



Basmatireis



stückige Tomaten



rote Paprika



Borlotti Bohnen



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



Worcester Sauce



Zwiebel



Tortilla Chips



Schmand



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Gemüsebrühe

thermomix

⚡ 25 [25 | 25] Min.

🕒 40 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
rote Paprika DE	1	1	2
Borlotti Bohnen	425 g	625 g	850 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Tortilla Chips	75 g	100 g**	150 g
Schmand 7)	150 g	150 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	3 g**	4 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
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. 890 g)
Brennwert	450 kJ/107 kcal	4013 kJ/959 kcal
Fett	3,27 g	29,15 g
– davon ges. Fettsäuren	0,53 g	4,75 g
Kohlenhydrate	13,90 g	124,10 g
– davon Zucker	2,27 g	20,24 g
Eiweiß	2,69 g	24,03 g
Salz	0,647 g	5,771 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 **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland



Zerkleinern

Tortilla-Chips in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern, in eine kleine Schüssel umfüllen und bis zum Servieren beiseitestellen.

Knoblauch abziehen, halbieren, eine Hälfte in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Zwiebel abziehen, halbieren, zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



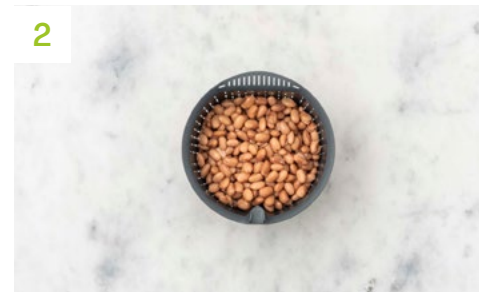
Dip zubereiten

Petersilie in 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Schmand, Salz* und Pfeffer* zugeben, **5 Sek./Stufe 4** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und den **Reis** kochen.



Schneiden

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Borlottibohnen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in eine (hohe) große Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen.



Reis kochen

Basmatireis und **Thymianzweig** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Chili** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Chili

Zwiebel-Knoblauch-Mix, Paprikastreifen und „**Hello Fiesta**“-**Gewürzmischung** in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. braten.

Borlottibohnen, stückige Tomaten, Gemüsebrühpulver und **Worcester Sauce** zugeben, rühren und **Bohnenpfanne** 20 – 25 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und das **Chili** cremig ist. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Thymian aus dem **Basmatireis** entfernen und **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern.

Reis auf Teller verteilen. **Bohnenpfanne** dazu anrichten, mit **Tortilla-Bröseln** und zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und mit einem Klecks **Knoblauchschmand** genießen.

Guten Appetit!