

Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

Knoblauchschand und Thymianreis

Vegetarisch Thermomix kocht • 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

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

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 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.



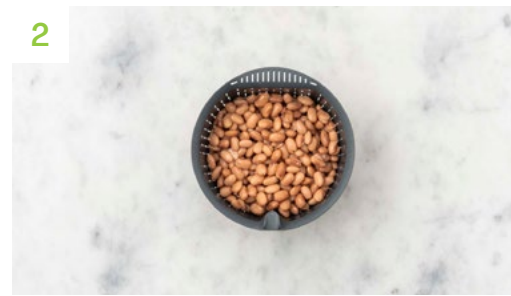
4 Dip zubereiten

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.



2 Schneiden

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

Bohnen 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.



5 Reis kochen

Jasminreis und **Thymianzweige** 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 **Bohnenpfanne** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für die Bohnenpfanne

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

Bohnen, stückige Tomaten, Gemüsebrühpulver und **Worcester Sauce** zugeben, rühren und **Bohnenpfanne** 20 – 25 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und die **Bohnenpfanne** cremig ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

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

Reis auf Teller verteilen. **Bohnenpfanne** dazu anrichten und mit **Tortillabröseln** sowie zerkleinerter **Petersilie** bestreuen.

Mit einem Klecks **Knoblauchschmand** 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>

