



BOHNENPFANNE MIT TORTILLAS, Knoblauchschmand und Thymianreis



HELLO THYMIAN

Würzig und mit seiner ganz besonderen Note verfeinert Thymian jedes Gericht. Es gibt ihn insgesamt in über 100 Sorten!



Basmatireis



stückige Tomaten



gelbe Paprika



Kidneybohnen



Selleriestange



Knoblauchzehe



Petersilie



Oregano



Thymian



Gemüsebrühe



Worcestersoße



Zwiebel



Tortilla-Chips



Schmand



Gewürzmischung „HelloMexico“

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Ein Gericht mit echtem Wohlfühlpotenzial: Unsere Bohnenpfanne kommt mit roten Kidneybohnen und knackiger Paprika. Für das gewisse Extra sorgen leichter Basmatireis mit Thymiannote und zerbröselte Tortillas als Topping.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 kleinen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 Knoblauchpresse**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Basmatireis** und **Thymianzweig** 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.



4 BOHNEN KOCHEN

Kidneybohnen, **stückige**

Tomaten, **Gemüsebrühpulver** und **Worcestersoße** zugeben. **Bohnenpfanne** 20 – 25 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und das **Chili** cremig ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Knoblauch abziehen.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

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

Kidneybohnen durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

Sellerie in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Oregano abzupfen und fein hacken.



5 SCHMAND VERRÜHREN

Petersilie fein hacken.

Restlichen **Knoblauch** zum **Schmand** in eine kleine Schüssel pressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortilla-Chips in der Tüte mithilfe eines Nudelholzes oder Ähnlichem sehr fein zerbröseln.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf starker Stufe erhitzen.

Zwiebel-, **Paprikastreifen** und **Selleriescheiben** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Hälfte des **Knoblauchs** dazupressen,

Gewürzmischung und **Oregano** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Thymian aus dem **Basmatireis** entfernen und **Reis** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Reis** auf Teller verteilen. **Bohnenpfanne** dazu anrichten und mit **Tortillabröseln** und **Petersilie** bestreuen. Mit einem Klecks **Knoblauchschand** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE	1	2	2
gelbe Paprika PL NL	1	1	2
Kidneybohnen	1	1	2
Selleriestange 3) ES	1	2	2
Petersilie/Oregano/Thymian	20 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	3 g	4 g
stückige Tomaten	1	1½	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Worcestersoße	8 ml	8 ml	16 ml
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
Tortilla-Chips	75 g	100 g	150 g
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 750 g)
Brennwert	499 kJ/119 kcal	3.743 kJ/895 kcal
Fett	4 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	16 g	116 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	4 g	30 g
Salz	1 g	2 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

3) Sellerie 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien PL: Polen NL: Niederlande

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at