

BOHNENPFANNE MIT TORTILLAS, Knoblauchschand und Thymianreis

FAMILY



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W15

Vielen Dank für Dein Verständnis!

Marcos Tipps für Kids

Mit Oregano und Thymian sparsam umgehen und nur dezent würzen. Kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein „Zuviel“ empfindlich reagieren.

Trotzdem: Auf Gewürze zu setzen ist wichtig. Denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.



Basmatireis



stückige Tomaten



Paprika



Kidneybohnen



Selleriestange



Knoblauchzehe



Petersilie



Oregano



Thymian



Gemüsebrühe



Worcestersoße



Zwiebel



Tortilla-Chips



Schmand



Gewürzmischung „HelloMexico“

25 [25] Min.

45 [50] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **3 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



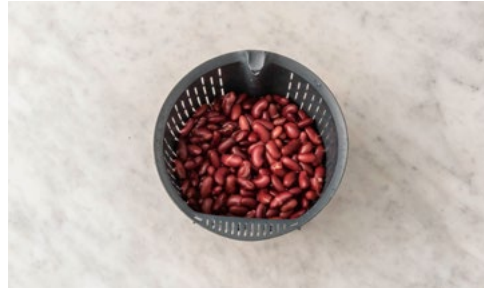
1 ZERKLEINERN

Tortilla-Chips in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern, in eine kleine Schüssel umfüllen und bis zum Servieren beiseitestellen.
Oreganoblättchen abzupfen und in den Mixtopf geben.
Knoblauch abziehen, halbieren und eine **Hälfte** zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Zwiebel abziehen, halbieren, zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



4 FÜR DEN KNOBLAUCHDIP

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

Gelbe Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.
Sellerie in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
Kidneybohnen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.
1 ½ EL [2 EL] Öl* in eine große Pfanne geben und auf starker Stufe erhitzen.



5 REIS KOCHEN

Basmatireis und **Thymianzweig** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, **1.200 g Wasser***, **1 ½ TL Salz*** und **5 g Öl*** über den **Reis** zugeben und **18 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.
Währenddessen **Chili** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FÜR DAS CHILI

Zwiebel-Knoblauch-Mix in die Pfanne geben und kurz anbraten, dann Hitze reduzieren, **Paprikastreifen, Selleriescheiben** und **Gewürzmischung** zugeben und **2 – 3 Min.** mitbraten.
Kidneybohnen, stückige Tomaten, Gemüsebrühpulver und **Worcestersoße** 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.



6 ANRICHTEN

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Thymian** aus dem **Basmatireis** entfernen und **Reis** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Reis** auf Tellern verteilen. **Bohnenpfanne** dazu anrichten, mit **Tortillabröseln** und zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und mit einem Klecks **Knoblauchschild** genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Basmatireis	225 g	300 g
stückige Tomaten	1 ½	2
Paprika ES NL BE IL	1	2
Kidneybohnen	1	2
Selleriestangen 3) ES	2	2
Knoblauchzehe ES	2	2
Petersilie/Oregano/Thymian	20 g	20 g
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml
Zwiebel DE	1	2
Tortilla Chips	100 g	150
Schmand 5)	150 g	300 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	3 g	4 g
Öl* für Schritt 2	1 ½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5		1.200 g
Salz* für Schritt 5		1 ½ TL
Öl* für Schritt 5		5 g
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	520 kJ/124 kcal	3.933 kJ/940 kcal
Fett	4,27 g	32,27 g
– davon ges. Fettsäuren	0,49 g	3,72 g
Kohlenhydrate	15,43 g	116,72 g
– davon Zucker	2,56 g	19,35 g
Eiweiß	4,03 g	30,51 g
Salz	0,364 g	2,755 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **IL:** Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at