

Cheesy Enchilada-Reis mit schwarzen Bohnen

Avocado, Mais und Tortilla Chips

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 1217 kcal • Tag 5 kochen

12



Basmatireis



Mais



schwarze Bohnen



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



rote Paprika



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



saure Sahne



Tortilla Chips



Avocado



Käse-Mix



Gemüsebrühe



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Mais	1	1	1
schwarze Bohnen	1	1	2
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35	35	70
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Tomatenmark	70	105**	140
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	8 g	12 g
saure Sahne 7)	150 g	150 g	300 g
Tortilla Chips	75 g	75 g	150 g
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	1	2
Käse-Mix 7)	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe 10)	8 g	14 g	16 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. 880 g)
Brennwert	576 kJ/138 kcal	5093 kJ/1217 kcal
Fett	6,06 g	53,58 g
– davon ges. Fettsäuren	2,09 g	18,46 g
Kohlenhydrate	14,63 g	129,31 g
– davon Zucker	2,74 g	24,25 g
Eiweiß	4,88 g	43,17 g
Salz	0,571 g	5,052 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: **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **IL:** Israel **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko



Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Aus 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** und mitgeliefertem **Brühpulver** eine **Gemüsebrühe** herstellen.



Reis kochen

In einer großen Pfanne **Knoblauch** und **Zwiebeln** in **Rapsöl** erhitzen.

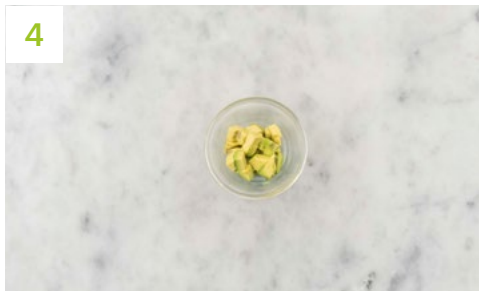
Tomatenmark, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** und **Paprikawürfel** hinzufügen und 1 – 2 Min. anschwitzen.

Reis und vorbereitete **Gemüsebrühe** hinzufügen, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt auf mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.



Weiter geht's

In demselben Sieb **Mais** und schwarze **Bohnen** abtropfen lassen und so lange abspülen, bis das **Wasser** klar durchläuft.



Dip zubereiten

Nachdem der **Reis** 10 Min. gekocht hat, Pfanne vom Herd nehmen.

Mais und **Bohnen** unter den **Reis** heben und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit **saure Sahne** in eine kleine Schüssel geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Avocado halbieren, Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



Reis fertigstellen

Deckel erneut abnehmen, den **Reis** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und den **Käse-Mix** über dem **Reis** verteilen. Erneut 1 Min. abgedeckt ziehen lassen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen und mit **Tortilla Chips** und **Avocadowürfeln** toppen.

Enchilada-Reis zusammen mit der **sauren Sahne** 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>

