

# Cheesy Enchilada-Reis mit schwarzen Bohnen

## Avocado, Mais und Tortilla Chips

Vegetarisch Family Thermomix übernimmt alles • 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

**thermomix**

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix® 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 <b>NL   BE   ES</b>	1	2	2
Tomatenmark	70	105**	140
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	8 g	12 g
saure Sahne <b>7)</b>	150 g	150 g	300 g
Tortilla Chips	75 g	75 g	150 g
Avocado <b>CL   PE   MX   KE   ZW   CO   MA   ES   IL   DO</b>	1	1	2
Käse-Mix <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	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



## Gemüse vorbereiten

**Mais** und schwarze **Bohnen** durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

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

**Paprikawürfel** in den Varoma-Behälter zugeben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.



## Dampfgaren

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

Währenddessen fortfahren.



## Kleinigkeiten

**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.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt kurz beiseitestellen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## Für den Reis

**Knoblauch** und **Zwiebeln** mit **Rapsöl** in den Mixtopf geben und **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Tomatenmark**, **Gemüsebrühe**, **Gewürzmischung** „Hello Fiesta“, 70 g [120 g | 150 g] **Garflüssigkeit**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen den **Reis** und das **Gemüse** aus dem Varoma in eine große Schüssel umfüllen.



## Reis fertigstellen

**Soße** aus dem Mixtopf in die Schüssel zum **Reis** und **Gemüse** geben, vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Käse-Mix** über dem **Reis** verteilen und für 1 Min. abgedeckt ziehen lassen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



## Anrichten

**Reispfanne** auf Teller verteilen, 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>

