

# Cheesy Enchilada-Reis mit schwarzen Bohnen

## Mais und Tortilla Chips

12

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht Thermomix übernimmt alles • 1015 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Mais



schwarze Bohnen



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



rote Paprika



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



saure Sahne



Tortilla-Chips



geriebener Gouda



Gemüsebrühe



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

**thermomix**

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große 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 g	35 g	70 g
rote Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	8 g	12 g
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
Tortilla-Chips	75 g	75 g	150 g
geriebener Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 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. 760 g)
Brennwert	557 kJ/133 kcal	4248 kJ/ 1015 kcal
Fett	4,75 g	36,18 g
- davon ges. Fettsäuren	1,40 g	10,65 g
Kohlenhydrate	16,42 g	125,12 g
- davon Zucker	2,71 g	20,67 g
Eiweiß	4,64 g	35,32 g
Salz	0,635 g	4,842 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 **ES:** Spanien



## 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 Garschlitzze frei bleiben. Varoma verschließen.



## 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.



## 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.



## 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.



## Für den Dip

**Saure Sahne** in eine kleine Schüssel geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt kurz beiseitestellen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## Anrichten

**Reispfanne** auf Teller verteilen und mit **Tortilla-Chips** 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>

