



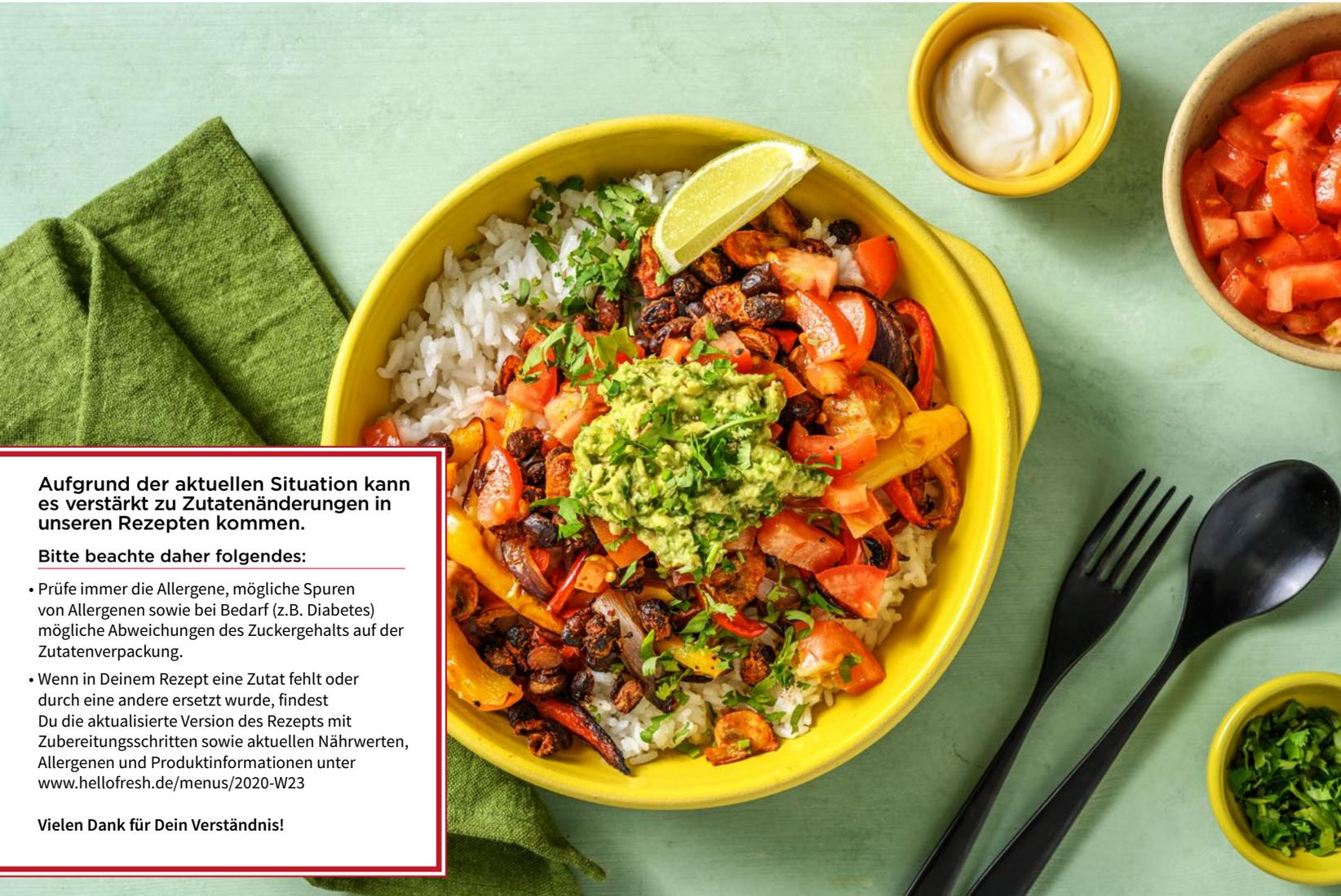
MEXIKANISCHE BOWL MIT RAUCHIGEN BOHNEN

Ofenpaprika, Aioli, Guacamole und Tomatensalsa



HELLO ROTE ZWIEBEL

Mit ihrer roten, bis violetten Schale, der milden Schärfe und leichten Süße ist sie perfekt für Salate, Burger und Soßen geeignet.



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-W23

Vielen Dank für Dein Verständnis!

- Jasminreis
- rote Paprika
- orange Paprika
- rote Zwiebel
- Avocado
- Balsamico-Essig
- Champignons
- rauchiges Gewürz
- Joghurt
- schwarze Bohnen
- Tomate
- Limette (gewachst)
- Koriande
- Petersilie glatt
- Aioli

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Topf**, **1 Sieb**, **1 große Schüssel** und **2 kleine Schüsseln**.



1 REIS KOCHEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 GUACAMOLE ZUBEREITEN

Limette heiß abwaschen. Schale der **Limette** abreiben. **Limette** in 6 [8 | 10] Spalten schneiden.

Blätter der **Kräuter** abzupfen und fein hacken.

Avocado halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** herauslösen und in die große Schüssel aus Schritt 2 geben. Die Hälfte der gehackten **Kräuter**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** hineinpressen und mit einer Gabel zu einem groben **Püree** zerdrücken. **Guacamole** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 CHAMPIGNONS MARINIEREN

Schwarze Bohnen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln und in eine große Schüssel geben. **Schwarze Bohnen** dazugeben und mit **rauchigem Gewürz** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



5 SALSA ZUBEREITEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** würfeln.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel** mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalten** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Aioli** verrühren und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Paprikas halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm dicke Streifen schneiden.

Rote Zwiebeln abziehen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Marinierte **Bohnen-Champignons**, **Paprikas** und **rote Zwiebeln** nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Paprikas** und **Zwiebeln** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Balsamicoessig** würzen und alles ca. 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



6 ANRICHTEN

Reis mit einer Gabel auflockern.

★ **TIPP:** Wenn Du gerne warme **Avocado** magst, kannst Du die **Guacamole** mit dem **Reis** vermengen.

Reis auf Tellern anrichten. **Rauchige Bohnen** und **Ofenpaprika** dazu anrichten. Mit **Tomatensalsa**, **Guacamole** und restlichen **Kräutern** toppen und mit **Aioli** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|----------------------------|----------------|--------|--------|
| Jasminreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| rote Paprika ES NL | 1 | 1 | 2 |
| orange Paprika ES NL | 1 | 1 | 2 |
| rote Zwiebel NL | 2 | 3 | 4 |
| Avocado CL CO IL | 1 | 1 | 2 |
| Balsamico-Essig 1) 11) | 12 ml | 12 ml | 24 ml |
| Champignons | 100 g | 150 g | 200 g |
| rauchiges Gewürz 4) | 2 g | 4 g | 4 g |
| Aioli 2) 4) | 20 g | 30 g | 40 g |
| Joghurt 5) | 75 g | 100 g | 150 g |
| schwarze Bohnen | 1 | 1½ | 2 |
| Tomate NL | 2 | 3 | 4 |
| Limette, gewachst BR MX | 1 | 1 | 2 |
| Koriander/Petersilie glatt | 10 g | 10 g | 10 g |
| Wasser* für Schritt 1 | 300 ml | 450 ml | 600 ml |
| Öl* für Schritt 2 | 2 EL | 3 EL | 4 EL |
| Öl* für Schritt 5 | 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.) | PORTION (ca. 1.000 g) | |
|--|-----------------------|-------------------|
| | 100 g | |
| Brennwert | 462 kJ/110 kcal | 3.418 kJ/817 kcal |
| Fett | 4,81 g | 35,58 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0,94 g | 6,97 g |
| Kohlenhydrate | 12,10 g | 89,54 g |
| - davon Zucker | 1,82 g | 13,46 g |
| Eiweiß | 3,44 g | 25,43 g |
| Salz | 0,192 g | 1,423 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande CL: Chile CO: Kolumbien
IL: Israel BR: Brasilien MX: Mexiko

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