



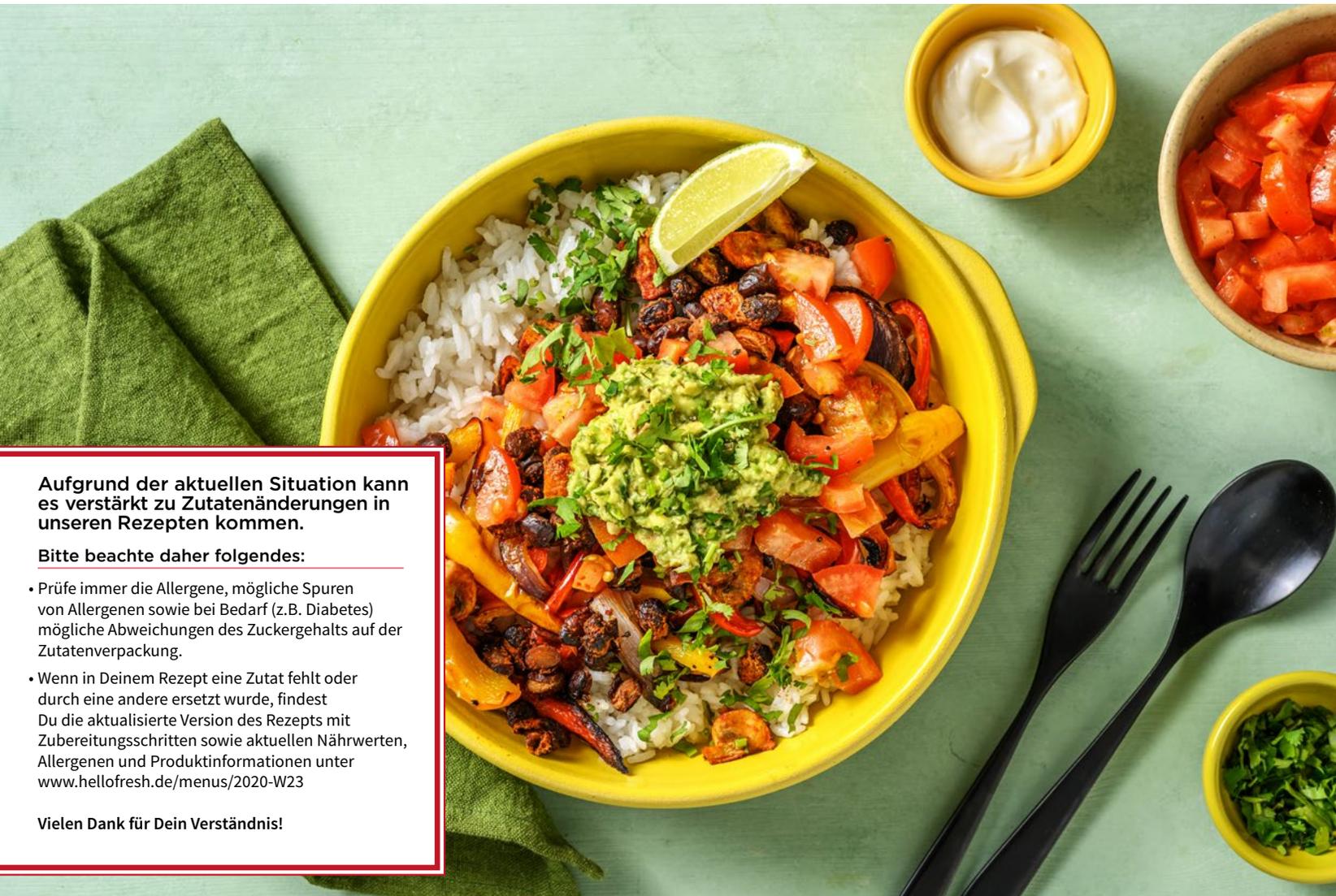
MEXIKANISCHE BOWL MIT RAUCHIGEN BOHNEN

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

45 [45 | 45] Min. 50 [50 | 50] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

thermomix

LOS GEHT'S

- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Untehitze (**200 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **4 kleine Schüsseln** und **1 große Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Kräuter mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die **Hälfte** davon in eine kleine Schüssel umfüllen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Limette heiß abwaschen. Schale der **Limette** abreiben. **Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

Avocado halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** herauslösen.



4 GEMÜSE BACKEN

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**, **Paprika** 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.



2 GUACAMOLE & REIS

Avocadofruchtfleisch, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** vermengen. **Guacamole** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

Jasminreis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1 1/2 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf geben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



5 SALSA ZUBEREITEN

Nach der Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** würfeln. In einer kleinen Schüssel **Tomaten** mit 1 TL [1 1/2 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalten** und 1 EL [1 1/2 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



3 GEMÜSE MARINIEREN

Schwarze Bohnen durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

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.



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	1 1/2	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 2		1.200 g	
Salz* für Schritt 2		1 1/2 TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
Öl* für Schritt 3	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 5	1 EL	1 1/2 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.)	100 g	PORTION (ca. 1.000 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!)

URSPRUNGLÄNDER

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