



Mexikanische Rinderpfanne

mit Buschbohnen, roter Paprika und Crème fraîche



HELLO BUSCHBOHNEN

Buschbohnen sind eine Unterklasse der Gartenbohne und werden seit stolzen 8000 Jahren in Südamerika kultiviert.



Rindergeschnetzeltes



rote Zwiebel



stückige Tomaten



rote Paprika



Crème fraîche



Kartoffeln



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „HelloMexico“



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Dieses Gericht schmeckt nicht nur herzhaft-deftig, es kommt obendrein auch mit nur zwei Utensilien aus: Du brauchst lediglich eine große Pfanne mit Deckel und eine Knoblauchpresse! Außerdem steckt es voll gesunder **Ballaststoffe** und **Proteine** und ist dazu auch noch **glutenfrei**. So verbindest Du geschickt leckeres, gesundes Essen mit wenig Aufwand und mehr Zeit zum Genießen. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** (mit **Deckel**) und eine **Knoblauchpresse**.



1 ALS ERSTES

Rote Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.
Zwiebel halbieren und **Zwiebelhälften** in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.



2 NOCH MEHR GEMÜSE SCHNEIDEN

Rote Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** je nach Größe halbieren oder dritteln.



4 GEMÜSE ZUGEBEN

Kartoffelwürfel, **Bohnen-** und **Paprikastücke** sowie die **Gewürzmischung** dazugeben, mit warmem **Wasser*** und **stückigen Tomaten** ablöschen und ca. 5 Min. abgedeckt garen lassen.



5 RINDERPFANNE VOLLENDEN

Anschließend **Deckel** abnehmen und alles noch einmal 5 – 8 Min. einköcheln lassen.
Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GESCHNETZELTES BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Rindergeschnetzeltes** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten.

Zwiebelwürfel zugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles ca. 1 Min. anbraten.



6 ANRICHTEN

Mexikanische Rinderpfanne auf tiefe Teller verteilen, mit einem Klecks **Crème fraîche** toppen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☞	2
rote Paprika ES	1	2 (klein)	2
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Rindergeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung "HelloMexico" 15)	2 g	3 g ☞	4 g
stückige Tomaten (Dose)	1	1½ ☞	2
Crème fraîche 7)	75 g ☞	100 g ☞	150 g
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser*	50 ml	75 ml	100 ml
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	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	294 kJ/71 kcal	2445 kJ/585 kcal
Fett	3 g	21 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	8 g	61 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	5 g	38 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Milch
15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!