



MEXIKANISCHE RINDERPFANNE

mit Prinzessbohnen und Crème fraîche



HELLO PRINZESSBOHNEN

Prinzessbohnen stecken voller wertvoller Aminosäuren und Vitamine, die gut für Deine Gesundheit sind. Der grüne Eiweißlieferant schmeckt also nicht nur gut, sondern ist obendrein auch noch ein echtes gesundes Multitalent.



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Paprika



festk. Kartoffeln



Prinzessbohnen



Rindergeschnetzeltes



Gewürzmischung



gehackte Tomaten



Crème fraîche



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Dieses Gericht schmeckt nicht nur wunderbar aromatisch, es kommt obendrein auch mit nur zwei Utensilien aus: Du brauchst lediglich eine große Pfanne mit Deckel und eine Knoblauchpresse – das ist alles! So sparst Du Dir den Abwasch und kannst ganz entspannt einen Film auf der Couch ansehen, in Deinem Lieblingsbuch schmökern oder zum Sport gehen. Lass Dir dieses **glutenfreie** **proteinreiche** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

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



1 ZU BEGINN

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



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

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 **Prinzessbohnen** abschneiden, dann **Bohnen** je nach Größe halbieren oder dritteln.



3 RINDERGESCHNETZELTES BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen und **Rindergeschnetzeltes** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten. **Zwiebelwürfel** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles ca. 1 Min. anbraten.



4 GEMÜSE ZUGEBEN

Kartoffelwürfel, **Bohnen-** und **Paprikastücke** und **Gewürzmischung** dazugeben, mit 50 ml [100 ml] **Wasser** und gehackten **Tomaten** ablöschen und ca. 5 Min. abgedeckt garen lassen.



5 RINDERPFANNE ABSCHMECKEN

Anschließend **Deckel** von der Pfanne nehmen und alles noch einmal 5 – 8 Min. einköcheln lassen. Kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

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

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Zwiebel NZ	1	2
Knoblauchzehe CH	1	2
rote Paprika NL	1	2
festk. Kartoffeln	500 g	1000 g
Prinzessbohnen	100 g	200 g
Rindergeschnetzeltes	280 g	560 g
Gewürzmischung „Mexican Allrounder“ 15)	2 g	4 g
gehackte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Crème fraîche 7)	75 g	150 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	297 kJ/71 kcal	2520 kJ/603 kcal
Fett	3 g	21 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	8 g	62 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	5 g	42 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

CH: China, **NL:** Niederlande, **NZ:** Neuseeland

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