



MEXIKANISCHER RINDERTOPF

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 gesundheitliches Multitalent.



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Paprika



Kartoffeln



Prinzessbohnen



Rindergeschnetzeltes



Gewürzmischung



gehackte Tomaten



Crème fraîche



20 min.

45 min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles

Tag 1 – 5 kochen

Neuentdeckung

Dieses Gericht schmeckt nicht nur wunderbar aromatisch, es kommt obendrein auch mit nur zwei Utensilien aus: Du brauchst lediglich den Thermomix® und eine große Schüssel – 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 **proteinreiche**, **glutenfreie** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel**. Entdecke den **mexikanischen Rindertopf mit Prinzessbohnen**.



1 ZWIEBEL DÜNSTEN

Rote Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. **Knoblauch** und **Zwiebelhälften** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **10 g Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** andünsten.



2 KARTOFFELN & GEMÜSE

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden, dann **Bohnen** je nach Größe halbieren oder dritteln. **Paprika-** und **Bohnenstücke** in den Varoma-Einlegeboden geben, diesen einsetzen und Varoma verschließen.



3 FLEISCH VORBEREITEN

Rindergeschnetzeltes, **50 g Wasser**, **gehackte Tomaten**, **Salz**, **Pfeffer** und nach Belieben **Gewürzmischung** in den Mixtopf geben.



4 GAREN

Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/↻/Stufe 1** kochen. Mit **Salz** und **Pfeffer** kräftig abschmecken.



5 GARPROBE DURCHFÜHREN

Varoma absetzen. Varoma-Deckel vorsichtig abnehmen, mit einer Gabel kontrollieren, ob die **Bohnen** und **Kartoffeln** bissfest sind und nach Bedarf **5 – 7 Min./Varoma/↻/Stufe 1** weitergaren, dafür den Varoma wieder verschließen und aufsetzen.



6 ANRICHTEN

Gemüse und **Kartoffeln** in eine große Schüssel geben, mexikanischen **Rindertopf** zugeben, alles vermengen, mit einem Klecks **Crème fraîche** toppen und genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

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

Öl*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut im Haus zu haben.
- Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche 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!)

URSPRUNGLÄNDER

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

GUTEN APPETIT!