# MEXIKANISCHE RINDERPFANNE

## mit Buschbohnen, roter Paprika und Crème fraîche

### HELLO GEWÜRZMISCHUNG

*Unsere Gewürzmischung „HelloMexico“ besteht aus edelsüßem Paprika, Kalahari-Wüstensalz, gemahlenem Kreuzkümmel, Knoblauchgranulat, Piment, Tomatengranulat, Zimt und Habanero-Chili.*

- Rindergeschnetzeltes
- gehackte Tomaten
- rote Zwiebel
- Knoblauchzehe
- rote Paprika
- Kartoffeln
- Buschbohnen
- Crème fraîche
- Gewürzmischung „HelloMexico“

*30 [35] min.* | *45 [50] min.*

*Stufe 1* | *Thermomix kocht*

*Neuentdeckung* | *Tag 1 – 5 kochen*

Dieses Gericht schmeckt nicht nur wunderbar, es kommt obendrein auch mit nur zwei Utensilien aus – Du brauchst lediglich Deinen Thermomix® und eine große Pfanne. Außerdem steckt es voller gesunder **Ballaststoffe** und **Proteine** und ist noch dazu komplett **glutenfrei**. So verbindest Du geschickt großen Genuss mit einem hohen Gesundheitswert. Guten Appetit!

thermomix

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Pfanne**.

## 1 ZWIEBEL DÜNSTEN

**Rote Zwiebeln** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebeln** halbieren. **Knoblauch** und **Zwiebelhälften** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g] **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Kartoffeln** vorbereiten.

## 2 KARTOFFELN VORGAREN

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Varoma-Behälter geben und diesen verschließen. 150 g [100 g] **Wasser**, **gehackte Tomaten**, **Salz**, **Pfeffer** und **Gewürzmischung** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen das **Gemüse** vorbereiten.

## 3 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** je nach Größe halbieren oder dritteln und in den Varoma-Einlegeboden geben. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden und zu den **Bohnen** geben, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.

## 4 VAROMA GAREN

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen und **Kartoffelstücke** von innen nach außen wenden. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **11 Min.** [15 Min.]**/Varoma/Stufe 1** weitergaren. Währenddessen **Fleisch** anbraten.

## 5 FLEISCH ANBRATEN

**Rindergeschnetzeltes salz**en und **pfeffer**n. Während der letzten 6 Min. Varoma-Garzeit in einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei hoher Hitze erwärmen. **Rindergeschnetzeltes** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten. Anschließend **Varomagemüse**, **Kartoffelstücke** und **Tomatensoße** in die Pfanne zum **Fleisch** geben und alles vermengen. Noch einmal aufkochen lassen und kräftig mit **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken.

## 6 ANRICHTEN

**Mexikanischen Rindertopf** auf Teller verteilen, mit einem Klecks **Crème fraîche** toppen und genießen.

# GUTEN APPETIT!

## 2 | 4 PERSONEN

# ZUTATEN

| | 2P | 4P |
|---|---|---|
| rote Zwiebel | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe | 1 | 2 |
| rote Paprika | 1 | 2 |
| vorw. festkochende Kartoffeln | 500 g | 1000 g |
| Buschbohnen | 100 g | 200 g |
| Rindergeschnetzeltes | 250 g | 500g |
| Gewürzmischung „HelloMexico“ 15) | 2 g | 4 g |
| gehackte Tomaten | 1 Dose | 2 Dosen |
| Crème fraîche 7) | 75 g ⚭ | 150 g |

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
⚭ 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 | 304 kJ/73 kcal | 2541 kJ/607 kcal |
| Fett | 3 g | 23 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2 g | 11 g |
| Kohlenhydrate | 8 g | 61 g |
| – davon Zucker | 3 g | 20 g |
| Eiweiß | 5 g | 39 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 12 g |
| Salz | 1 g | 2 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

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

**2018** | KW 01 | 1

HelloFRESH