

Spanische Reispfanne mit mariniertem Grillkäse

Paprika und Buschbohnen

Vegetarisch Family 35 – 45 Minuten • 3372 kJ/806 kcal • Tag 5 kochen

33



Risottoreis



Zitrone, gewachst



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Tomatenpesto



Petersilie



Buschbohnen



rote Paprika



Grillkäse in Gewürzmarinade



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Gemüsereibe,
1 Sieb und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	8 g	12 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
rote Paprika NL BE ES	1	1	2
Grillkäse in Gewürzmarinade 7)	160 g	320 g	320 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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. 660 g)
Brennwert	507 kJ/121 kcal	3372 kJ/806 kcal
Fett	4,79 g	31,87 g
– davon ges. Fettsäuren	2,25 g	14,94 g
Kohlenhydrate	10,77 g	71,60 g
– davon Zucker	2,49 g	16,56 g
Eiweiß	4,83 g	32,09 g
Salz	0,771 g	5,127 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: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **10**) Sellerie **14**) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **BE:** Belgien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **TR:** Türkei **AR:** Argentinien



1 Gemüse schneiden

Erhitze 450 ml [675 ml | 900 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer in je 4 Stücke schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.



4 Reispfanne köcheln

Pfanneninhalte mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen, ab jetzt nicht mehr umrühren, damit der **Reis** nicht klebrig wird. Deckel aufsetzen und ca. 18 – 22 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach den Deckel abnehmen und ca. 2 Min. ausdampfen lassen.

Tipp: Schau in den letzten Minuten der Reis-Garzeit regelmäßig unter den Deckel. Sobald Du keine Flüssigkeit mehr an der Oberfläche siehst, ist der Reis gar.



2 Kleine Vorbereitung

In einem hohen Rührgefäß 450 ml [675 ml | 900 ml] heißes **Wasser*** mit dem mitgelieferten **Gemüsebrühpulver** vermengen.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



5 Währenddessen

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Zitrone** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Kurz vor dem Anrichten in einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und den **Grillkäse** darin ca. 2 Min. anbraten. **Grillkäse** wenden und weitere 2 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.



3 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Gewürzmischung „Hello Patatas“, **Paprikawürfel**, **Bohnen**, **Reis** und die Hälfte vom **Tomatenpesto** hinzufügen und 2 weitere Minuten anschwitzen.



6 Anrichten

Gehackte **Petersilie**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, restliches **Tomatenpesto** sowie **Salz*** und **Pfeffer*** unter den **Reis** heben.

Reispfanne auf einem Teller verteilen und mit dem **Grillkäse** toppen.

Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!