

Spanische Reispfanne mit mariniertem Grillkäse

Paprika und Buschbohnen

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 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

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
Zitrone, gewachst UV 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** Schwefeldioxid 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 **UV:** Uruguay **RS:** Serbien **TR:** Türkei **AR:** Argentinien



Zu Beginn

Petersilie in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer in 4 Stücke schneiden. **Bohnenstücke** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.



Für die Reispfanne

100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit**, **Tomatenpesto**, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen den **Reis** in eine große Schüssel umfüllen und den **Grillkäse** zubereiten.



Dampfgaren

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

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

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.



Grillkäse braten

In einer 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 der **Grillkäse** leicht gebräunt ist.

Nach der Garzeit **Gemüse** mit **Brühe** aus dem Mixtopf, zerkleinerte **Petersilie** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb** zum **Reis** in die Schüssel geben, gut vermischen und **Reispfanne** mit **Soft** aus 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dünsten

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 8 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Knoblauch und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** vorgegarte **Bohnen** aus dem Varoma und **Paprikastücke** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



Anrichten

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

Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

