

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.



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.



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.



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.



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.



Anrichten

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

Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

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

