

Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

Knoblauchschand und Thymian-Reis

Vegetarisch Thermomix kocht • 903 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Borlotti Bohnen



Paprika multicolor



stückige Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



Schmand



Worcester Sauce



Tortilla Chips



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Borlotti Bohnen	400 g	600 g	800 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Schmand 7)	100 g	100 g	200 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Tortilla Chips	75 g	112,5 g**	150 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	3 g**	4 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g

**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. 870 g)
Brennwert	435 kJ/104 kcal	3777 kJ/903 kcal
Fett	3,49 g	30,24 g
– davon ges. Fettsäuren	1,15 g	9,94 g
Kohlenhydrate	14,23 g	123,44 g
– davon Zucker	2,40 g	20,83 g
Eiweiß	3,03 g	26,27 g
Salz	0,652 g	5,652 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

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien



1 Zerkleinern

Tortilla Chips in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern, in eine kleine Schüssel umfüllen und bis zum Servieren beiseitestellen.

Knoblauch abziehen, halbieren, eine Hälfte in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Zwiebel abziehen, halbieren, zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



4 Dip zubereiten

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

Restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Schmand, Salz* und Pfeffer* zugeben, **5 Sek./Stufe 4** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und den **Reis** kochen.



2 Schneiden

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Bohnen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in eine (hohe) große Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen.



5 Reis kochen

Jasminreis und **Thymianzweige** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Bohnenpfanne** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für die Bohnenpfanne

Zwiebel-Knoblauch-Mix, Paprikastreifen und „**Hello Fiesta**“ in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. anbraten.

Bohnen, stückige Tomaten, Gemüsebrühpulver und **Worcester Sauce** zugeben, rühren und **Bohnenpfanne** 20 – 25 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und die **Bohnenpfanne** cremig ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Thymian aus dem **Reis** entfernen und **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern.

Reis auf Teller verteilen. **Bohnenpfanne** dazu anrichten und mit **Tortillabröseln** sowie zerkleinerter **Petersilie** bestreuen.

Mit einem Klecks **Knoblauchschmand** 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>

