

# Argentinische Grillplatte mit Chimichurri-Reis

bunter Bohnenpfanne, Tomatensalat und Dips

Thermomix kocht • 1371 kcal • Tag 2 kochen

10



**Natürlicher Geschmack**

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

- |                    |                                      |
|--------------------|--------------------------------------|
|                    |                                      |
| Hähnchenbrustfilet | gemischtes Hackfleisch               |
|                    |                                      |
| Rinderhüftsteak    | Basmatireis                          |
|                    |                                      |
| Kidneybohnen       | rote Spitzpaprika                    |
|                    |                                      |
| Tomate             | Petersilie                           |
|                    |                                      |
| rote Chilischote   | Tomatenmark                          |
|                    |                                      |
| Knoblauchzehe      | Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ |
|                    |                                      |
| Mayonnaise         | Joghurt                              |
|                    |                                      |
| Frühlingszwiebel   | Hühnerbrühe                          |

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Balsamicoessig\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln, 2 große Schüsseln und 1 Grill

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	140 g	250 g	250 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kidneybohnen	1	1,5**	2
rote Spitzpaprika NL   ES   MA	1	2	2
Tomate NL   ES   BE   PL   MA	2	3	4
Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote NL   ES   MA	1	1	1
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Frühlingszwiebel DE   NL   MA   EG	4	6	8
Hühnerbrühe	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. 1110 g)
Brennwert	515 kJ/123 kcal	5737 kJ/1371 kcal
Fett	5,98 g	66,55 g
– davon ges. Fettsäuren	1,54 g	17,10 g
Kohlenhydrate	8,48 g	94,40 g
– davon Zucker	1,77 g	19,76 g
Eiweiß	8,15 g	90,70 g
Salz	0,526 g	5,859 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) 8) Eier 9) Senf

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko EG: Ägypten



## Für das Chimichurri

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden.

**Chili** halbieren, entkernen, in 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Chili** und **Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 30 g [45 g | 60 g] **Öl\*** und **Salz\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Chimichurri** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## Für die Bouletten

Aus der **Hackfleischmasse** 4 [6 | 8] **Bouletten** formen.

**Spitzpaprika** längs halbieren und entkernen.

**Tomaten** achteln.

In einer großen Schüssel **Tomatenstücke**, die Hälfte der grünen **Frühlingszwiebelringe** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** miteinander vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



## Kleinigkeiten

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen.

**Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Ein Viertel vom **Knoblauch** und die Hälfte der weißen **Frühlingszwiebelringe** zum **Reis** in den Gareinsatz geben.

Restlichen **Knoblauch** in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Hackfleisch**, „Hello Smoky Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



## Für die Bohnen

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, restlichen **Knoblauch**, restliche weiße **Frühlingszwiebeln** und restliches **Tomatenmark** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit\*** und **Bohnen** zugeben und **3 Min. [ 3 Min. | 4 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1** erwärmen. **Bohnen** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei die Hälfte vom **Chimichurri** unter den **Reis** heben.



## Für den Reis & den Dip

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

1.200 g **Wasser\***, **Hühnerbrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Tomatenmark**, 1 TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen die Hälfte des restlichen **Knoblauchs** in einer kleinen Schüssel mit **Joghurt** und **Mayonnaise** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Bohnen-Mix** durch den Varoma-Behälter abgießen und mit **Wasser** abspülen.



## Ab an den Grill

**Steaks** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und je Seite 2 – 4 Min. grillen. **Hähnchenfilet** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und ca. 5 – 6 Min. je Seite grillen. **Bouletten** je Seite ca. 3 Min. grillen. **Spitzpaprika** mit etwas **Öl\*** bepinseln und ca. 3 Min. je Seite grillen, bis sie braun werden. Die Grillzeiten können je nach Grill und Hitze variieren. **Fleisch** portionieren. Restliches **Chimichurri** über die **Steaks** geben. **Reis**, **Bohnen**, **Salat** und **Dips** dazu reichen. Mit restlichen grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Guten Appetit!