

Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

Knoblauchschand und Thymian-Reis

Vegetarisch Thermomix kocht • 930 kcal • Tag 5 kochen

6



Basmatireis



schwarze Bohnen



Paprika multicolor



Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



Schmand



Worcester Sauce



Tortilla-Chips



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Gemüsebrühpulver



Zwiebel



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	1	2
Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln	390 g	585 g**	780 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Schmand 7)	1 g	1 g	2 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
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2

**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. 860 g)
Brennwert	454 kJ/109 kcal	3890 kJ/930 kcal
Fett	4,1 g	34,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	10,7 g
Kohlenhydrate	15 g	128,5 g
– davon Zucker	2,6 g	22,1 g
Eiweiß	3,6 g	30,7 g
Salz	0,53 g	4,53 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 **ES:** Spanien

MA: Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **EG:** Ägypten



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 und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

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



Paprika 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.



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.



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.



Reis kochen

Reis 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.



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** und **Petersilie** bestreuen. Mit einem Klecks **Knoblauchschild** 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>

