

# Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

## Knoblauchschand und Thymian-Reis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 929 kcal • Tag 5 kochen

6



Basmatireis



schwarze Bohnen



Paprika multicolor



Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



Schmand



Worcester Sauce



Tortilla-Chips



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Gemüsebrühpulver



- 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

1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                                                              | 2P    | 3P        | 4P    |
|------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-------|
| Basmatireis                                                                  | 150 g | 225 g     | 300 g |
| schwarze Bohnen                                                              | 380 g | 570 g**   | 760 g |
| Paprika multicolor <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>   <b>PL</b> | 1     | 1         | 2     |
| Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln                                  | 390 g | 585 g**   | 780 g |
| Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>                                    | 1     | 1         | 2     |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                                                      | 1     | 2         | 2     |
| Petersilie glatt/Thymian                                                     | 10 g  | 10 g      | 10 g  |
| Schmand <b>7</b> )                                                           | 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   |
| Gemüsebrühpulver <b>10</b> )                                                 | 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. 860 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 454 kJ/108 kcal | 3887 kJ/929 kcal    |
| Fett                    | 3,6 g           | 30,8 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,3 g           | 10,7 g              |
| Kohlenhydrate           | 14,9 g          | 127,6 g             |
| – davon Zucker          | 2,6 g           | 22,3 g              |
| Eiweiß                  | 3,5 g           | 29,7 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:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko

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



## 1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** zufügen.

**Reis** und **Thymianzweige** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



## 2 Gemüse schneiden

**Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.



## 3 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Paprikastreifen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Die Hälfte des **Knoblauchs** dazupressen.

„**Hello Fiesta**“ hinzugeben und alles 1 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 4 Bohnen kochen

**Bohnen**, **stückige Tomaten**, **Gemüsebrühpulver** und **Worcester Sauce** zugeben.

**Bohnenpfanne** abgedeckt 15 – 20 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und die **Bohnenpfanne** cremig ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Schmand verrühren

**Petersilie** fein hacken.

**Schmand** in eine kleine Schüssel geben. Restlichen **Knoblauch** zum **Schmand** pressen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tortilla Chips** in der Tüte fein zerbröseln.



## 6 Anrichten

**Thymian** aus dem **Reis** entfernen und **Reis** auf Teller verteilen. **Bohnenpfanne** dazu anrichten und mit **Tortillabröseln** und **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>

