

Reispfanne mit würzigem Grillkäse

Paprika und Buschbohnen

Vegetarisch Family Klimaheld 35 – 45 Minuten • 909 kcal • Tag 5 kochen



Grillkäse Zypriotischer Art



Risottoreis



Buschbohnen



Paprika multicolor



Zitrone, gewachst



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Tomatenpesto



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Paprika multicolor NL BE	1	1	2
ES Zitrone, gewachst ES ZA 	1	1	1
AR EG Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	8 g	12 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. 680 g)
Brennwert	555 kJ/133 kcal	3805 kJ/909 kcal
Fett	5,5 g	37,7 g
– davon ges. Fettsäuren	3,5 g	23,6 g
Kohlenhydrate	12,6 g	86,4 g
– davon Zucker	2,5 g	17,5 g
Eiweiß	5,5 g	37,5 g
Salz	0,95 g	6,54 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)** Schwefeldioxide und Sulfit

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande **BE:** Belgien



1 Gemüse schneiden

Erhitze 450 ml [675 ml | 900 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel vierteln und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** vierteln.

Paprika halbieren, entkernen und in ca. 2 cm Würfel schneiden.



2 Brühe anrühren

In einem hohen Rührgefäß 450 ml [675 ml | 900 ml] heißes **Wasser*** mit dem mitgelieferten **Gemüsebrühpulver** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz** verrühren.



3 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Reis, **Paprika**, **Bohnen**, Hälfte „Hello Patatas“ und Hälfte **Tomatenpesto** in die Pfanne geben und 2 weitere Min. anschwitzen.



4 Reispfanne köcheln

Pfanninhalt mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** aböscheln. Ab jetzt nicht mehr umrühren, damit der **Reis** nicht klebrig wird. Deckel aufsetzen und 20 – 22 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Danach den Deckel abnehmen und die **Reispfanne** ca. 2 Min. ausdampfen lassen.

Tipp: Schau in den letzten Minuten der Reis-Garzeit regelmäßig unter den Deckel und probiere, ob der Reis gar ist.

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



5 Grillkäse braten

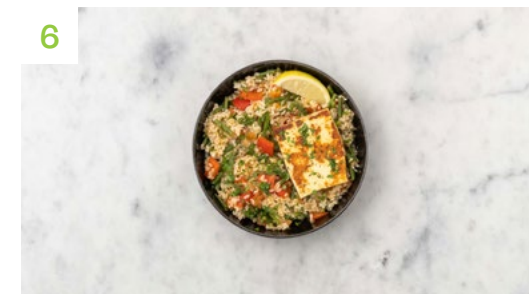
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Petersilienblätter fein hacken.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Grillkäse waagrecht halbieren und jeweils von beiden Seiten mit restlichem „Hello Patatas“ würzen.

Kurz vor Ende der Reis-Garzeit in einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Grillkäse** von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.



6 Anrichten

Drei Viertel der **Petersilie**, **Zitronenabrieb**, **Soft** aus 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und restliches **Tomatenpesto** unter den **Reis** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reispfanne auf Teller verteilen, mit dem **Grillkäse** toppen und mit restlicher **Petersilie** bestreuen. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!