

# Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

## Knoblauchschand und Thymian-Reis

Vegetarisch Thermomix kocht • 910 kcal • Tag 5 kochen

12



Basmatireis



schwarze Bohnen



Paprika multicolor



stückige Tomaten



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

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   BE   ES	1	1	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Zwiebel DE   NL   EG	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
Gemüsebrühpulver 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. 840 g)
Brennwert	452 kJ/108 kcal	3806 kJ/910 kcal
Fett	3,7 g	30,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	10,7 g
Kohlenhydrate	14,7 g	123,6 g
– davon Zucker	2,4 g	19,9 g
Eiweiß	3,5 g	29,5 g
Salz	0,47 g	3,92 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 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.



## 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.



## Paprika schneiden

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm 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.



## 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.



## 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.



## 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 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>

