

Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

Knoblauchschand und Thymian-Reis

Vegetarisch Thermomix kocht • 908 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 11)	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	451 kJ/108 kcal	3798 kJ/908 kcal
Fett	3,6 g	30,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	10,7 g
Kohlenhydrate	14,7 g	123,7 g
– davon Zucker	2,4 g	20 g
Eiweiß	3,4 g	28,3 g
Salz	0,45 g	3,83 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 11) Soja

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten
BE: Belgien ES: Spanien



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 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.



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>

