



BOHNENPFANNE MIT TORTILLAS, Knoblauchschand und Thymianreis



HELLO THYMIAN

Würzig und mit seiner ganz besonderen Note verfeinert Thymian jedes Gericht. Es gibt ihn insgesamt in über 100 Sorten!



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W14

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Basmatireis



stückige Tomaten



Paprika



Kidneybohnen



Knoblauchzehe



Petersilie



Oregano



Thymian



Gemüsebrühe



Worcestersoße



Zwiebel



Tortilla-Chips



Schmand



Gewürzmischung



„HelloMexico“

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb** und **1 Knoblauchpresse**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Basmatireis** und **Thymianzweig** 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 abziehen und in feine Streifen schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Kidneybohnen durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

Sellerie in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Oregano abzupfen und fein hacken.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL]

Öl* auf starker Stufe erhitzen.

Zwiebel-, Paprikastreifen und **Selleriescheiben** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Hälfte des **Knoblauchs** dazupressen,

Gewürzmischung und **Oregano** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 BOHNEN KOCHEN

Kidneybohnen, stückige

Tomaten, Gemüsebrühpulver und **Worcestersoße** zugeben. **Bohnenpfanne** 20 – 25 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und das **Chili** cremig ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 SCHMAND VERRÜHREN

Petersilie fein hacken.

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

Tortilla-Chips in der Tüte mithilfe eines Nudelholzes oder Ähnlichem sehr fein zerbröseln.



6 ANRICHTEN

Thymian aus dem **Basmatireis** entfernen und **Reis** mit einer Gabel ein wenig auflockern.

Reis auf Teller verteilen. **Bohnenpfanne** dazu anrichten und mit **Tortillabröseln** und **Petersilie** bestreuen. Mit einem Klecks **Knoblauchschand** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Petersilie/Oregano/Thymian	20 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel NL	1	1	2
Paprika ES NL BE IL	1	1	2
Kidneybohnen	1	1	2
Selleriestange 3) ES	1	2	2
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	3 g	4 g
stückige Tomaten	1	1½	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Worcestersoße	8 ml	8 ml	16 ml
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
Tortilla-Chips	75 g	100 g	150 g
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ 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. 750 g)
Brennwert	520 kJ/124 kcal	3.933 kJ/940 kcal
Fett	4,27 g	32,27 g
- davon ges. Fettsäuren	0,49 g	3,72 g
Kohlenhydrate	15,43 g	116,72 g
- davon Zucker	2,56 g	19,35 g
Eiweiß	4,03 g	30,51 g
Salz	0,364 g	2,755 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

3) Sellerie 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at