



Pimientos Rellenos! Gefüllte Paprika

mit Putenbrust, Jalapeños und fruchtiger Tomatensoße



HELLO JALAPEÑOS

Es wird scharf! Jalapeños sind aus der mexikanischen Küche nicht mehr wegzudenken und peppen auch dieses Gericht mit einer angenehmen Schärfe auf!



Putenbrust



Jasminreis



Zwiebel



Jalapeño



stückige Tomaten



gelbe Paprika



grüne Paprika



geriebener Cheddar



Gewürzmischung "HelloMexico"

45 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Wenn Du denkst, gefüllte Paprikaschoten sind nur in den Balkanländern bekannt, dann solltest Du diese **ballaststoffreiche**, mexikanische Variante mit **proteinreichen** Putenbruststreifen und feurigen Jalapeños probieren. Getoppt mit Cheddar und einer fruchtigen Tomatensoße bringen wir Dir so lateinamerikanische Stimmung auf den Teller.

Genieße **glutenfrei**, **scharf** und bunt – Guten Appetit wünschen wir Dir!

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 großen Topf**, **1 große Pfanne** und **1 kleinen Topf**.



1 PAPRIKA BACKEN

Erhitze **300 ml** [450 ml|600 ml] Wasser für den Reis. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Paprika längs halbieren und Kerngehäuse entfernen. **Paprikahälften** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Anschließend auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis sie weich und an den Rändern leicht gebräunt.



4 SOSSE ZUBEREITEN

In einen kleinen Topf **stückige Tomaten** und restliche **Gewürzmischung** geben und aufkochen lassen.

Anschließend Hitze reduzieren und **Soße** für 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis sie etwas reduziert ist.

Mit 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 REIS GAREN

In einen großen Topf heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Jasminreis einrühren, einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen.

Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anschließend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



5 PAPRIKA FÜLLEN

Nach der Quellzeit die **Hälfte** vom **Reis** zum **Fleisch** in die große Pfanne geben und unterheben.

Paprikahälften damit füllen.

Den restlichen **Reis** als Beilage warm halten.

Etwas **Tomatensoße** und geriebenen **Cheddar** auf jede **Paprikahälfte** geben und diese nochmal für 2 – 3 Min. im Backofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



3 FÜLLUNG ZUBEREITEN

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Jalapeño halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Jalapeñohälften** fein hacken.

Putenbrust in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Putenbruststücke**, **Zwiebelwürfel**, die **Hälfte** der **Gewürzmischung** und gehackte **Jalapeño (scharf!)** hinzugeben und 4 – 6 Min. anbraten. Anschließend mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 FERTIGSTELLEN

Reis auf Teller verteilen, "**Pimientos Pellenos**" darauf anrichten und mit der restlichen **Tomatensoße** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
gelbe Paprika <small>NL BE</small>	1	2	2
grüne Paprika <small>NL PL</small>	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zwiebel <small>DE</small>	1	2	2
Jalapeño <small>NL</small>	1	1½ ☞	2
Putenbrust	280 g	420 g	560 g
Gewürzmischung "HelloMexico"	4 g	6 g	8 g
stückige Tomaten (Pkg.)	1	1½ ☞	2
geriebener Cheddar ⁵⁾	50 g	75 g	100 g
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	2929 kJ/700 kcal
Fett	3 g	20 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	12 g	81 g
- davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	7 g	47 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

⁵⁾ Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, NL: Niederlande, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



#HelloFreshDE
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

Guten Appetit!