

# Cheesy Enchilada-Reispfanne mit Tortilla Chips

schwarzen Bohnen, Paprika und Mais

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 967 kcal • Tag 5 kochen



**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



Basmatireis



Mais



schwarze Bohnen



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



saure Sahne



Tortilla-Chips



würziger Gouda, gerieben



Gemüsebrühpulver



Paprika multicolor



Gewürzmischung „Hello Harissa“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Mais	150 g	340 g	340 g
schwarze Bohnen	380 g	380 g	760 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Tortilla-Chips	75 g	75 g	150 g
würziger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Paprika multicolor NL   BE	1	2	2
ES Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 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. 780 g)
Brennwert	521 kJ/125 kcal	4046 kJ/967 kcal
Fett	4,1 g	31,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	10,9 g
Kohlenhydrate	16,5 g	128,4 g
– davon Zucker	2,7 g	20,9 g
Eiweiß	4,7 g	36,3 g
Salz	0,56 g	4,31 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:** NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien



## 1 Paprika schneiden

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.



## 2 Reis kochen

In einer großen Pfanne **Knoblauch** und **Zwiebeln** in **Rapsöl** erhitzen.

**Tomatenmark** und **Paprikawürfel** hinzufügen und 1 – 2 Min. anschwitzen.

**Reis**, **Gemüsebrühe**, „Hello Fiesta“, „Hello Harissa“ und 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser\*** hinzufügen, gut unterrühren, aufkochen lassen und dann abgedeckt auf mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen.



## 3 Währenddessen

In einem Sieb **Mais** und **schwarze Bohnen** abtropfen lassen.



## 4 Dip zubereiten

**Reis** nach der Kochzeit einmal umrühren, Pfanne vom Herd nehmen, **Mais** und **Bohnen** unterheben und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen.

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** glattrühren.



## 5 Reis fertigstellen

Nach der Ziehzeit **Reis** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Käse** über dem **Reis** verteilen und 1 Min. abgedeckt ziehen lassen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



## 6 Anrichten

**Enchilada-Reispfanne** und **Tortilla Chips** auf Teller verteilen. Mit der **sauren Sahne** genießen.

**Guten Appetit!**

### Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung, die in Ländern wie Marokko, Tunesien, Algerien oder Libyen fester Bestandteil der traditionellen Küche ist. Es besteht aus viel gemahlenem Chili – sei besser vorsichtig bei der Dosierung.

### Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

