

# Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

## Knoblauchschand und Thymian-Reis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 915 kcal • Tag 5 kochen

6



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

1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Paprika multicolor <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>   <b>PL</b>	1	1	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Schmand <b>7)</b>	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 <b>10)</b>	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. 860 g)
Brennwert	447 kJ/107 kcal	3829 kJ/915 kcal
Fett	3,6 g	30,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	10,7 g
Kohlenhydrate	14,5 g	124,5 g
– davon Zucker	2,4 g	20,6 g
Eiweiß	3,5 g	29,7 g
Salz	0,46 g	3,93 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 **ES:** Spanien

**MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **EG:** Ägypten



## 1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** zufügen.

**Reis** und **Thymianzweige** 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** halbieren und in Streifen schneiden.

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

**Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.



## 3 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Paprikastreifen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Die Hälfte des **Knoblauchs** dazupressen.

„**Hello Fiesta**“ hinzugeben und alles 1 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 4 Bohnen kochen

**Bohnen**, **stückige Tomaten**, **Gemüsebrühpulver** und **Worcester Sauce** zugeben.

**Bohnenpfanne** abgedeckt 15 – 20 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und die **Bohnenpfanne** cremig ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Schmand verrühren

**Petersilie** fein hacken.

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

**Tortilla Chips** in der Tüte fein zerbröseln.



## 6 Anrichten

**Thymian** aus dem **Reis** entfernen und **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>

