






# Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** Thermomix kocht • 903 kcal • Tag 5 kochen

3



-  Jasminreis
-  stückige Tomaten
-  rote Paprika
-  Borlotti Bohnen
-  Knoblauchzehe
-  Petersilie glatt
-  Thymian
-  Worcester Sauce
-  Zwiebel
-  Tortilla Chips
-  Schmand
-  Gewürzmischung „Hello Fiesta“
-  Gemüsebrühe

 **Natürlicher Geschmack**

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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
rote Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Borlotti Bohnen	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1	2
Tortilla Chips	75 g	112,5 g**	150 g
Schmand <b>7)</b>	100 g	100 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	3 g**	4 g
Gemüsebrühe <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. 870 g)
Brennwert	435 kJ/104 kcal	3777 kJ/903 kcal
Fett	3,49 g	30,24 g
- davon ges. Fettsäuren	1,15 g	9,94 g
Kohlenhydrate	14,23 g	123,44 g
- davon Zucker	2,40 g	20,83 g
Eiweiß	3,03 g	26,27 g
Salz	0,652 g	5,652 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 **NZ:** Neuseeland



## 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, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Zwiebel** abziehen, halbieren, zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

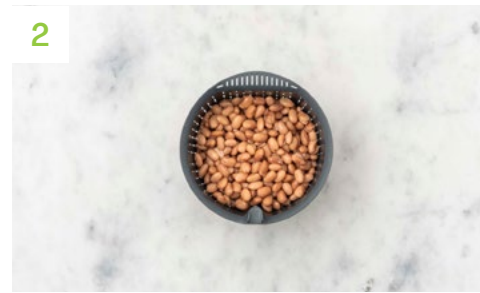


## Dip zubereiten

**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.



## Schneiden

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

**Borlottibohnen** 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.



## Reis kochen

**Jasminreis** 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 **Chili** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für das Chili

**Zwiebel-Knoblauch-Mix**, **Paprikastreifen** und „**Hello Fiesta**“-**Gewürzmischung** in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. braten.

**Borlottibohnen**, **stückige Tomaten**, **Gemüsebrühpulver** und **Worcester Sauce** zugeben, rühren und **Bohnenpfanne** 20 – 25 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und das **Chili** cremig ist. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Thymian** aus dem **Basmatireis** entfernen und **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern. **Reis** auf Teller verteilen. **Bohnenpfanne** dazu anrichten, mit **Tortilla-Bröseln** und zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und mit einem Klecks **Knoblauchschand** gießen.

**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>

