

Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 860 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Borlotti Bohnen



Peperoni multicolor



stückige Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Crème fraîche Light



Worcester Sauce



Tortilla-Chips



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Borlotti Bohnen	1 x 400 g	2 x 400 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème fraîche Light 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Tortilla-Chips	1 x 75 g	1 x 150 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 2 g	1 x 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. 870 g)
Brennwert	415 kJ/ 99 kcal	3596 kJ/ 860 kcal
Fett	2.96 g	25.66 g
– davon ges. Fettsäuren	0.26 g	2.27 g
Kohlenhydrate	14.17 g	122.91 g
– davon Zucker	2.16 g	18.78 g
Eiweiss	3.03 g	26.30 g
Salz	0.537 g	4.660 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)

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



1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** zufügen.

Reis 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.

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

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



3 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel und **Peperonistreifen** 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, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Worcester Sauce** zugeben.

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



5 Knoblauchcreme anrühren

Petersilie fein hacken.

Crème fraîche Light in eine kleine Schüssel geben.

Restlichen **Knoblauch** zur **Crème fraîche Light** pressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortilla-Chips in der Tüte fein zerbröseln



6 Anrichten

Reis auf Teller verteilen.

Bohnenpfanne dazu anrichten und mit **Tortillabröseln** und **Petersilie** bestreuen.

Mit einem Klecks **Knoblauchcreme** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Beans with tortilla crunch

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Eco-friendly 30–40 minutes • 860 kcal • Cook on day 5



Jasmine rice



Borlotti beans



Mixed peppers



Chopped tomatoes



Onion



Garlic clove



Parsley



Crème fraîche light



Worcester sauce



Tortilla chips



"Hello Fiesta" spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*, water*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan with lid, 1 small pot with lid, 1 measuring jug, 1 garlic press, 1 sieve and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Borlotti beans	1 x	400 g	2 x	400 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Crème fraîche light 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Tortilla chips	1 x	75 g	1 x	150 g
“Hello Fiesta” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 870 g)
Calories	415 kJ/ 99 kcal	3596 kJ/ 860 kcal
Fat	2.96 g	25.66 g
- of which saturated fats	0.26 g	2.27 g
Carbohydrate	14.17 g	122.91 g
- of which sugar	2.16 g	18.78 g
Protein	3.03 g	26.30 g
Salt	0.537 g	4.660 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose)

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle. Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water* and add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt*. Stir in the rice and bring to the boil. Cover and simmer on a low heat for about 10 min. Then remove it from the stove and leave it with the lid on for 10 min.



2 Chop the vegetables

Peel the garlic. Halve the onion and cut it into strips. Halve the pepper, remove the core and cut the pepper into 1 cm strips. Drain the beans in a sieve and rinse with water*.



3 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Sauté the onion and pepper strips for 2–3 min. Press in half the garlic. Add the “Hello Fiesta” and sauté for 1 min. Season with salt* and pepper*.



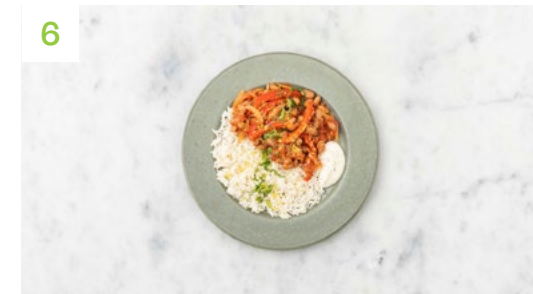
4 Cook the beans

Add the beans, chopped tomatoes, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and Worcester sauce. Cover the beans and vegetables and simmer for 15–20 min. on a low heat until the peppers are soft and the beans are creamy. Season with salt* and pepper*.



5 Mix the garlic cream

Finely chop the parsley. Put the crème fraîche light into a small bowl. Press the rest of the garlic into the crème fraîche light and season with salt* and pepper*. Finely crumble the tortilla chips in the bag.



6 Serve

Apportion the rice onto plates. Serve with the beans and sprinkle with tortilla crumbs and parsley. Enjoy with a dollop of garlic cream.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!

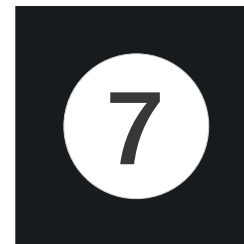




Poêlée de haricots avec chips de tortilla émiettées

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétarien Écologique 30 – 40 minutes • 860 kcal • Cuisiner le 5e jour



Riz thaï



Haricots borlotti



Poivrons multicolores



Tomates en morceaux



Oignon



Gousse d'ail



Persil



Crème fraîche légère



Sauce Worcester



Chips de tortilla



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre doseur, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Haricots borlotti	1 x 400 g	2 x 400 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème fraîche légère (7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Chips de tortilla	1 x 75 g	1 x 150 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 2 g	1 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 870 g)
Valeur calorique	415 kJ/ 99 kcal	3596 kJ/ 860 kcal
Lipides	2,96 g	25,66 g
– dont acides gras saturés	0,26 g	2,27 g
Glucides	14,17 g	122,91 g
– dont sucre	2,16 g	18,78 g
Protéines	3,03 g	26,30 g
Sel	0,537 g	4,660 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7 lait (comprenant du lactose)

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Ajouter 300 ml [600 ml] d'eau* chaude dans une petite casserole, ajouter 0,25 cc [0,5 cc] de sel*.

Incorporer le riz et le laisser porter à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser reposer 10 min en laissant le couvercle.



2 Couper les légumes

Peler l'ail.

Couper l'oignon en deux puis en tranches.

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper les moitiés en lamelles de 1 cm.

Égoutter les haricots et le maïs dans une passoire et les rincer à l'eau*.



3 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir l'oignon et les lamelles de poivron à feu vif pendant 2 à 3 min.

Ajouter la moitié de l'ail pressé.

Ajouter le mélange d'épices « Hello Fiesta » et faire revenir le tout pendant 1 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



4 Faire cuire les haricots

Ajouter des haricots, les tomates en morceaux, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et de la sauce Worcester.

Laisser mijoter la poêlée de haricots à couvert 15 à 20 min à feu doux jusqu'à ce que les morceaux de poivron soient tendres et la poêlée de haricots crémeuse. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Ajouter la crème à l'ail

Hacher finement le persil.

Verser la crème fraîche légère dans un bol.

Presser le reste de l'ail dans la crème fraîche allégée et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Casser les chips de tortilla en de fines miettes dans le sachet.



6 Dresser

Répartir le riz dans les assiettes.

Disposer la poêlée de haricots et parsemer de miettes de tortilla et de persil.

Déguster avec un peu de crème à l'ail.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

