

Schnelle Tex-Mex-Pasta mit Mais und Kidneybohnen

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Zeit Sparen Family 15 – 25 Minuten • 627 kcal • Tag 5 kochen

28



frische Strozzapreti



Mais



Kidneybohnen



Tomatensugo



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



Tomaten



würziger Gouda, gerieben



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

1 grosser Topf, 1 Sieb, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Strozzapreti (15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
Kidneybohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomatensugo	1 x 300 g	2 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 6 g	2 x 6 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	1 x 4 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
würziger Gouda, gerieben	1 x 50 g	1 x 100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

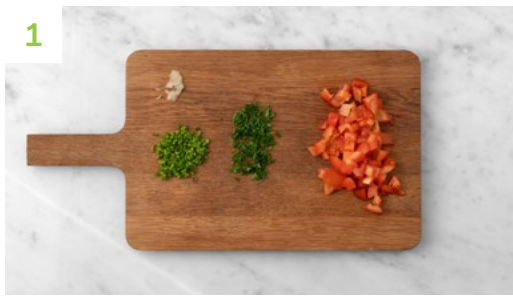
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 630 g)
Brennwert	416 kJ/ 100 kcal	2623 kJ/ 627 kcal
Fett	0.7 g	4.4 g
– davon ges. Fettsäuren	0.2 g	1.1 g
Kohlenhydrate	16.9 g	106.5 g
– davon Zucker	3 g	19.2 g
Eiweiss	4.9 g	31 g
Salz	0.53 g	3.33 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: 15) Weizen

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



Kleine Vorbereitung

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

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

Tomate grob würfeln.

Petersilienblätter fein hacken.

Knoblauch fein hacken.



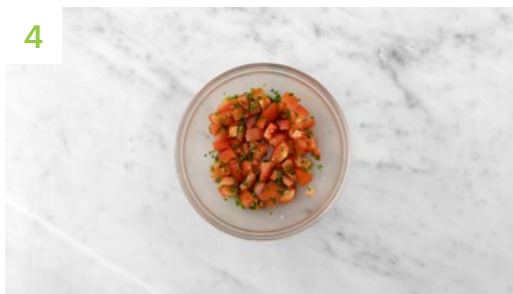
Strozzapreti kochen

Strozzapreti in den grossen Topf mit kochendem **Wasser** geben und 3 – 5 Min. bissfest garen.



Währenddessen

In eine grosse Bratpfanne **Tomatensugo**, „**Hello Fiesta**“, **Knoblauch**, **Bohnen**, **Mais** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** geben, verrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Salsa

In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel** mit gehackten **Kräutern**, **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zucker*** vermengen.



Pasta vollenden

Strozzapreti durch ein Sieb abgiessen, in die **Sauce** geben und 1 – 2 Min. köcheln lassen. **Pasta** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Pasta in tiefen Tellern anrichten und mit **Tomatensalsa**, **geriebenem Gouda** und **Joghurt** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Quick Tex-Mex pasta with sweetcorn and kidney beans

Ingredients produce 50% less CO2

Save time Family 15–25 minutes • 627 kcal • Cook on day 5

28



Fresh Strozzapreti



Sweetcorn



Kidney beans



Tomato sugo



“Hello Fiesta” spice mix



Flat leaf parsley



Garlic clove



Tomatoes



Grated mature gouda



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, water*, sugar*

Cooking utensils

1 large pot, 1 sieve, 1 large frying pan and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh strozzapreti 15)	1 x	250 g	1 x	500 g
Sweetcorn	1 x	150 g	1 x	340 g
Kidney beans	1 x	390 g	2 x	390 g
Tomato sugo	1 x	300 g	2 x	300 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Garlic clove	1 x	4 g	1 x	4 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated mature gouda	1 x	50 g	1 x	100 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

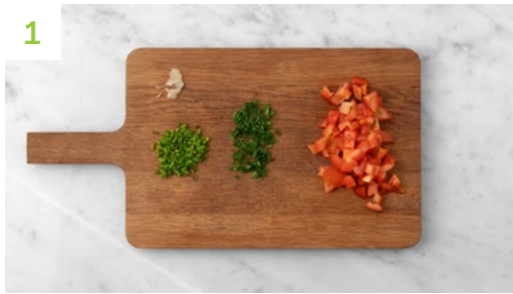
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	416 kJ/100 kcal	2623 kJ/627 kcal
Fat	0.7 g	4.4 g
- of which saturated fats	0.2 g	1.1 g
Carbohydrate	16.9 g	106.5 g
- of which sugar	3 g	19.2 g
Protein	4.9 g	31 g
Salt	0.53 g	3.33 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: 15) Wheat

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



1 Get prepped

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Drain the sweetcorn and beans in a sieve and rinse with water*.

Roughly dice the tomato.

Finely chop the parsley leaves.

Finely chop the garlic.



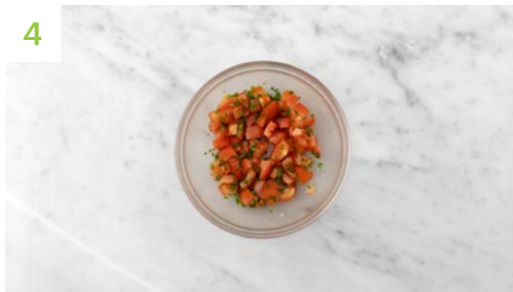
2 Cook the strozzapreti

Put the strozzapreti in the large pot of boiling water and cook for 3-5 min. until al dente.



3 Meanwhile

In a large frying pan, add the tomato sugo, "Hello Fiesta", garlic, beans, sweetcorn and 50 ml [100 ml] water*, stir and simmer for 2-3 min. Season with salt* and pepper*.



4 For the salsa

In a small bowl, mix the diced tomatoes with the chopped herbs, salt*, pepper* and a little sugar*.



5 Finish the pasta

Drain the strozzapreti in a sieve, add to the sauce and simmer for 1-2 min. Season the pasta with salt* and pepper*.



6 Serve

Serve the pasta on deep plates and top with the tomato salsa, grated gouda and yoghurt.

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/



Pâtes Tex-Mex rapides au maïs et haricots rouges

Ce plat génère 50 % de CO2e en moins grâce à ses ingrédients

Gain de temps Famille 15 – 25 minutes • 627 kcal • Cuisiner au 5e jour

28



Pâtes Strozzapreti fraîches



Maïs



Haricots rouges



Sauce tomate



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Persil, plat



Gousse d'ail



Tomates



Gouda épice, râpé



- 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*, eau*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 passoire, 1 grande poêle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâtes Strozzapreti fraîches (15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 g
Sauce tomate	1 x 300 g	2 x 300 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 6 g	2 x 6 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	1 x 4 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Gouda épicé, râpé	1 x 50 g	1 x 100 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

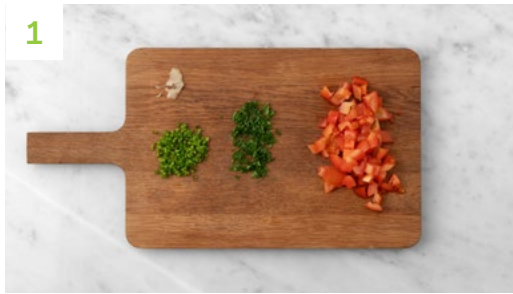
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 630 g)
Valeur calorique	416 kJ/ 100 kcal	2 623 kJ/ 627 kcal
Lipides	0,7 g	4,4 g
- dont acides gras saturés	0,2 g	1,1 g
Glucides	16,9 g	106,5 g
- dont sucre	3 g	19,2 g
Protéines	4,9 g	31 g
Sel	0,53 g	3,33 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 : 15) blé

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



Petite préparation

Bien remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

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

Couper les tomates en gros dés.

Hacher finement les feuilles de persil.

Hacher finement l'ail.



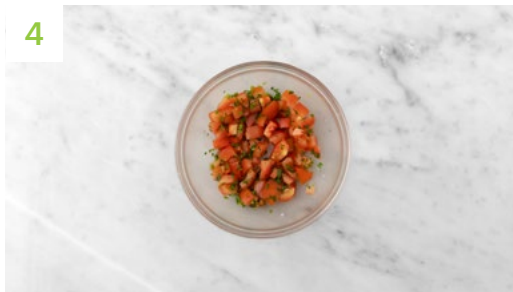
Cuire les pâtes strozzapreti

Mettre les Strozzapreti dans la grande casserole et les faire cuire 3 à 5 min pour une cuisson al dente.



Pendant ce temps

Dans une grande poêle, ajouter, ajouter la sauce tomate, le mélange « Hello Fiesta », l'ail, les haricots, le maïs et 50 ml [100 ml] d'eau*, mélanger le tout et laisser mijoter pendant 2 à 3 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pour la sauce

Dans un bol, mélanger les dés de tomates avec des herbes hachées, du sel*, du poivre* et un peu de sucre*.



Finir les pâtes

Égoutter les pâtes strozzapreti à l'aide d'une passoire, les verser dans la sauce et laisser mijoter 1 à 2 min. Si nécessaire, saler* et poivrer* à nouveau les pâtes.



Dresser

Disposer les pâtes dans des assiettes creuse et garnir de sauce tomate, de gouda râpé et de yogurt.

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/

