

Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch Knoblauchcreme und Reis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 880 kcal • Tag 2 kochen

6



Basmatireis



schwarze Bohnen



Peperoni multicolor



Gehackte Tomaten mit
Knoblauch und Zwiebeln



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Creme fraiche light



Worcester Sauce



Tortilla-Chips



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Zwiebel

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
schwarze Bohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln	1 x 390 g	2 x 390 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie, glatt	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
Zwiebel	1 x 100 g	2 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. 860 g)
Brennwert	430 kJ/ 103 kcal	3684 kJ/ 880 kcal
Fett	3.1 g	26.1 g
- davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2.5 g
Kohlenhydrate	14.7 g	126.3 g
- davon Zucker	2.3 g	20 g
Eiweiss	3.5 g	29.6 g
Salz	0.41 g	3.54 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 Crème fraîche light verrühren

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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Fried beans with tortilla crunch garlic cream and jasmine rice

Vegetarian 30–40 minutes • 880 kcal • Cook on day 2



Basmati rice



Black beans



Mixed peppers



Chopped tomatoes with garlic and onions



Garlic clove



Flat leaf parsley



Crème fraîche light



Worcester sauce



Tortilla chips



“Hello Fiesta” spice mix



Onion



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, oil*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Black beans	1 x	390 g	2 x	390 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Chopped tomatoes with garlic and onions	1 x	390 g	2 x	390 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Flat leaf 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
Onion	1 x	100 g	2 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. 860 g)
Calories	430 kJ/103 kcal	3684 kJ/880 kcal
Fat	3.1 g	26.1 g
- of which saturated fats	0.3 g	2.5 g
Carbohydrate	14.7 g	126.3 g
- of which sugar	2.3 g	20 g
Protein	3.5 g	29.6 g
Salt	0.41 g	3.54 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 from the stove and leave with the lid on for 10 min.



2 Chop the vegetables

Peel the garlic.

Halve the onion and cut it into strips.

Halve and core the pepper and cut 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 of 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 Stir in crème fraîche light

Finely chop the parsley.

Put the crème fraîche into a small bowl. Press the rest of the garlic into the crème fraîche and season with salt* and pepper*.

Finely crumble the tortilla chips in the bag.



6 Serve

Apportion the rice on 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 chapelure de tortillas

Crème à l'ail et riz

Végétarien 30 – 40 minutes • 880 kcal • Cuisiner au 2e jour

6



Riz basmati



Haricots noirs



Poivrons multicolores



Tomates hachées à l'ail et aux oignons



Gousse d'ail



Persil, plat



Crème fraîche légère



Sauce Worcester



Chips tortillas



Mélange d'épices « Hello Fiesta »



Oignon



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, sel*, huile*, poivre*, bouillon de légumes en poudre

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Haricots noirs	1 x 390 g	2 x 390 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomates hachées à l'ail et aux oignons	1 x 390 g	2 x 390 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil, plat	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 tortillas	1 x 75 g	1 x 150 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 2 g	1 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 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. 860 g)
Valeur calorique	430 kJ/ 103 kcal	3684 kJ/ 880 kcal
Lipides	3,1 g	26,1 g
- dont acides gras saturés	0,3 g	2,5 g
Glucides	14,7 g	126,3 g
- dont sucre	2,3 g	20 g
Protéines	3,5 g	29,6 g
Sel	0,41 g	3,54 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 porter à ébullition. Mettre le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser poser 10 min à couvert.



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 en tranches de 1 cm.

Égoutter les haricots 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*. Faire revenir l'oignon et les lamelles de poivron 2 à 3 min à feu vif.

Ajouter la moitié de l'ail pressé.

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



4 Faire cuire les haricots

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

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



5 Incorporer la crème fraîche légère

Hacher finement le persil.

Verser la crème fraîche légère dans un bol. Presser le reste de l'ail, l'ajouter à la crème fraîche légère et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Broyer finement les chips tortillas dans le sachet.



6 Dresser

Répartir le riz dans les assiettes. Ajouter la poêlée de haricots et saupoudrer de miettes de tortillas 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/

