

Reispfanne mit würzigem Grillkäse

Peperoni und Buschbohnen

Vegetarisch Family Klimaheld 35 – 45 Minuten • 899 kcal • Tag 5 kochen

8



Risottoreis



Zitrone, gewachst



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Tomatenpesto



Petersilie, glatt



Buschbohnen



Grillbratçäs
Zypriotischer Art



Peperoni multicolor



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Bratpfanne und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Risottoreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 6 g	2 x 6 g
Tomatenpesto	1 x 50 g	2 x 50 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Grillbratohäs Zypriotischer Art 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 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. 680 g)
Brennwert	549 kJ/ 131 kcal	3761 kJ/ 899 kcal
Fett	5.6 g	37.4 g
– davon ges. Fettsäuren	3.4 g	23.6 g
Kohlenhydrate	12.2 g	83.5 g
– davon Zucker	2.5 g	16.9 g
Eiweiss	5.4 g	37 g
Salz	0.73 g	5.03 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 Gemüse schneiden

Erhitze 450 ml [900 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer in je 4 Stücke schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in ca. 1.5 cm grosse Würfel schneiden.



2 Bouillon anrühren

In einem hohen Rührgefäss 450 ml [900 ml] heisses **Wasser*** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** vermengen.



3 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Reis, **Peperoni**, **Bohnen**, Hälfte „Hello Patatas“ und Hälfte **Tomatenpesto** in die Bratpfanne geben und 2 weitere Min. anschwitzen.



4 Reispfanne köcheln

Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Gemüsebouillon** ablöschen, ab jetzt nicht mehr umrühren, damit der **Reis** nicht klebrig wird. Deckel aufsetzen und ca. 18 – 22 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Danach den Deckel abnehmen und 2 Min. ausdampfen lassen.

Tipp: Schau in den letzten Minuten der Reis-Garzeit regelmässig unter den Deckel. Sobald Du keine Flüssigkeit mehr an der Oberfläche siehst, ist der Reis gar.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



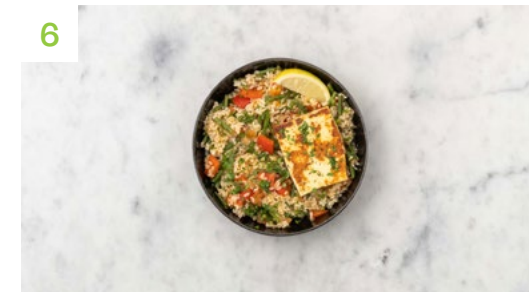
5 Währenddessen

Petersilienblätter fein hacken.

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Grillkäse waagrecht halbieren und jeweils von beiden Seiten mit restlichem „Hello Patatas“ würzen.

Kurz vor Ende der Reis-Garzeit in einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Grillkäse** von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.



6 Anrichten

Drei Viertel der **Petersilie**, **Zitronenabrieb**, **Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalte** und restliches **Tomatenpesto** unter den **Reis** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reispfanne auf Teller verteilen, mit dem **Grillkäse** toppen und mit restlicher **Petersilie** bestreuen. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)

