

Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch Knoblauchcreme und Reis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 865 kcal • Tag 5 kochen

12



Basmatireis



schwarze Bohnen



Peperoni multicolor



stückige Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Creme fraiche 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*

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
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, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème fraîche light 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Worcester Sauce 11)	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. 860 g)
Brennwert	422 kJ/ 101 kcal	3619 kJ/ 865 kcal
Fett	3 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2.5 g
Kohlenhydrate	14.4 g	123.2 g
– davon Zucker	2.1 g	18.4 g
Eiweiss	3.3 g	28.5 g
Salz	0.33 g	2.84 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) 11) Soja

(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!

