

Cheesy Enchilada-Reis mit schwarzen Bohnen

Mais und Tortilla Chips

12

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 4497 kj/1075 kcal • Tag 2 kochen



Basmatireis



Mais



schwarze Bohnen



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



rote Peperoni



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Saurer Halbrahm



Tortilla-Chips



geriebener Gouda



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|---------------------------------------|-----------------|-----------|
| Basmatireis | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Mais | 1 x 150 g | 1 x 340 g |
| schwarze Bohnen | 1 x 380 g | 2 x 380 g |
| Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| rote Peperoni | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Tomatenmark | 1 x 70 g | 2 x 70 g |
| Gewürzmischung „Hello Fiesta“ | 1 x 6 g | 2 x 6 g |
| Saurer Halbrahm 7) | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Tortilla-Chips | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| geriebener Gouda 7) | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser* | Angaben im Text | |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | |

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g) |
|-------------------------|-----------------|-----------------------|
| Brennwert | 590 kJ/141 kcal | 4497 kJ/1075 kcal |
| Fett | 5.72 g | 43.57 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.98 g | 15.08 g |
| Kohlenhydrate | 16.38 g | 124.82 g |
| - davon Zucker | 2.71 g | 20.64 g |
| Eiweiss | 4.56 g | 34.78 g |
| Salz | 0.370 g | 2.820 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!).



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und Peperoni in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

Aus 300 ml [600 ml] heissem **Wasser*** und 8 g [16 g] **Gemüsebouillonpulver*** eine **Gemüsebouillon** herstellen.



Dip zubereiten

Nachdem der **Reis** 10 Min. gekocht hat, Bratpfanne vom Herd nehmen.

Mais und **Bohnen** unter den **Reis** heben und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit sauren Halbrahm in eine kleine Schüssel geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Reis kochen

In einer grossen Bratpfanne **Knoblauch** und **Zwiebeln** in **Rapsöl** erhitzen.

Tomatenmark, **Gewürzmischung** „Hello Fiesta“ und Peperoniwürfel hinzufügen und 1 – 2 Min. anschwitzen.

Reis und vorbereitete **Gemüsebouillon** hinzufügen, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt auf mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.



Reis fertigstellen

Deckel erneut abnehmen, den **Reis** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und den **Käse**-Mix über dem **Reis** verteilen.

Erneut 1 Min. abgedeckt ziehen lassen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



Weiter geht's

In demselben Sieb **Mais** und schwarze **Bohnen** abtropfen lassen und so lange abspülen, bis das **Wasser** klar durchläuft.



Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen und mit **Tortilla Chips** und toppen.

Enchilada-**Reis** zusammen mit dem sauren Halbrahm geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Cheesy enchilada rice with black beans, sweetcorn and tortilla chips

Vegetarian Family One-pot dish 30-40 minutes • 4.497 kj/1.075 kcal • Cook on day 2

12



Basmati rice



Corn



Black beans



Chopped garlic & onion in rapeseed oil



Red pepper



Tomato purée



"Hello Fiesta" seasoning mix



Single sour cream



Tortilla chips



Grated Gouda cheese



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, oil*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|--|---------------------------|-----------|
| Basmati rice | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Sweetcorn | 1 x 150 g | 1 x 340 g |
| Black beans | 1 x 380 g | 2 x 380 g |
| Chopped garlic and onion in rapeseed oil | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Red pepper | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Tomato purée | 1 x 70 g | 2 x 70 g |
| Spice mix "Hello Fiesta" | 1 x 6 g | 2 x 6 g |
| Single sour cream 7) | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Tortilla chips | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Grated Gouda 7) | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Vegetable stock powder*, oil*, water* | Amounts specified in text | |
| Salt*, pepper* | According to taste | |

*Good to have at hand.

**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. 1.000 g) |
|------------------------|-----------------|---------------------------|
| Calories | 590 kJ/141 kcal | 4497 kJ/1.075 kcal |
| Fat | 5.72 g | 43.57 g |
| - incl. saturated fats | 1.98 g | 15.08 g |
| Carbohydrate | 16.38 g | 124.82 g |
| - incl. sugar | 2.71 g | 20.64 g |
| Protein | 4.56 g | 34.78 g |
| Salt | 0.370 g | 2.820 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 Get prepped

Heat plenty of water in the kettle. Rinse the rice in a sieve with cold water until the water is clear. Cut pepper in half, remove the core, and cut into cubes approx. 1 cm big. Make a vegetable stock with 300 ml [600 ml] hot water* and 8 g [16 g] vegetable stock powder*.



2 Cook the rice

Heat garlic and onions in rapeseed oil in a large frying pan. Add tomato paste, "Hello Fiesta" spice mix, and diced pepper and sauté for 1-2 min. Add the rice and prepared vegetable stock, bring to the boil, then cover and simmer over a medium heat for 10 min.



3 On to the next step

Drain the corn and black beans together in the same sieve and rinse until the water runs clear.



4 Prepare the dip

Once the rice has been simmering for 10 min., remove the frying pan from the heat. Mix the sweetcorn and beans into the rice and let it sit, covered, for another 10 min. Meanwhile, place the single sour cream in a small bowl and season with salt* and pepper*.



5 Finish the rice

Remove the lid again, season the rice with salt* and pepper* and sprinkle the cheese mix over the rice. Cover again and let stand for 1 min. until the cheese has melted.



6 Serve

Apportion the rice onto plates and top with tortilla chips. Enjoy the enchilada rice together with the single sour cream.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Enchilada au riz avec fromage et haricots noirs, maïs et tortillas

Végétarien Famille Plat One-Pot 30 – 40 minutes • 4.497 kJ/1075 kcal • Cuisiner au 2e jour

12



Riz basmati



Maïs



Haricots noirs



Ail & oignon hachés
à l'huile de colza



Poivrons rouges



Concentré de tomates



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Crème aigre
demi-écrémée



Chips de tortilla



Gouda râpé



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*,
huile d'olive*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 petit saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|-----------------------|------------|
| Riz basmati | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Maïs | 1 x 150 g | 1 x 340 g |
| Haricots noirs | 1 x 380 g | 2 x 380 g |
| Ail et oignon hachés dans l'huile de colza | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Poivrons rouges | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Concentré de tomates | 1 x 70 g | 2 x 70 g |
| Mélange d'épices « Hello Fiesta » | 1 x 6 g | 2 x 6 g |
| Crème aigre demi-écrémée 7) | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Chips de tortilla | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Gouda râpé 7) | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau* | Détails dans le texte | |
| Sel*, poivre* | selon les goûts | |

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1000 g) |
|----------------------------|-----------------|-----------------------|
| Valeur calorique | 590 kJ/141 kcal | 4.497 kJ/1.075 kcal |
| Lipides | 5.72 g | 43.57 g |
| - dont acides gras saturés | 1.98 g | 15.08 g |
| Glucides | 16.38 g | 124.82 g |
| - dont sucre | 2.71 g | 20.64 g |
| Protéines | 4.56 g | 34.78 g |
| Sel | 0.370 g | 2.820 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 (y compris le lactose).

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



Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Rincer le riz à l'eau froide* dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et débiter le **poivron** en dés d'env. 1 cm. Préparer un **bouillon de légumes** avec 300 ml [600 ml] d'**eau* chaude** et 8 g [16 g] de **bouillon de légumes en poudre***.



Préparer la sauce

Après avoir fait cuire le **riz** pendant 10 minutes, retirer la poêle du feu. Incorporer le **maïs**, les **haricots** et les dés de poivrons au **riz**, couvrir et laisser reposer encore 10 minutes. Pendant ce temps, verser la **crème aigre demi-écrémée** dans un bol et assaisonner de **sel*** et de **poivre***.



Cuire le riz

Dans une grande poêle, faire chauffer l'ail et les oignons dans l'huile de colza. Ajouter le concentré de **tomates**, le mélange d'épices « Hello Fiesta » et les dés de poivron et faire blondir 1 à 2 minutes. Ajouter le riz et le bouillon de légumes préparé, porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu moyen 10 min.



Terminer le riz

Retirer à nouveau le couvercle, assaisonner le **riz** avec du **sel*** et du **poivre*** et répartir le **mélange de fromage** sur le **riz**. Couvrir à nouveau pendant 1 minute jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.



Ça continue

Dans la même passoire, égoutter le **maïs** et les **haricots noirs** et les rincer jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.



Dresser

Répartir la **poêlée de riz** sur les assiettes et garnir de **chips**. Déguster le riz enchilada avec la crème aigre demi-écrémée.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

