



AFRIKANISCHER ERDNUSSEINTOPF MIT BORLOTTIBOHNEN, Jasminreis und Mangold



HELLO ERDNUSS

Der englische Name der Erdnuss, Peanut (frei übersetzt „Erbsennuss“), verrät, dass sie botanisch eigentlich zu der Familie der Hülsenfrüchte gehört.



Borlottibohnen



Erdnussbutter



Jasminreis



stückige Tomaten



Rüebli



Ingwer



gelbe Peperoni



grüne Peperoncini



Frühlingszwiebel



Erdnüsse



Knoblauchzehe



geräuchertes Paprikapulver



rote Zwiebel



Mangold

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, **1 kleinen Topf**, **1 kleine Schüssel** und **1 Sieb**.



1 JASMINREIS KOCHEN

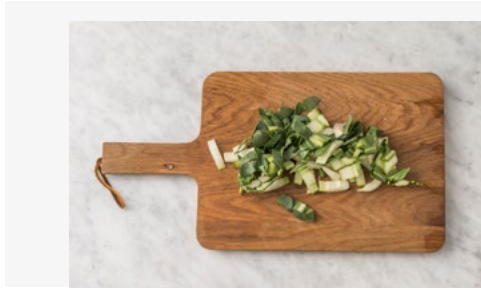
Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 SAUCE KÖCHELN

Gemüse mit **stückigen Tomaten**, **Borlottibohnen** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen, **Mangold**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillon***, 1 Prise **Zucker*** und **Erdnussbutter** dazugeben und 5 – 8 Min. offen einköcheln lassen, bis der **Eintopf** cremig und das **Gemüse** weich ist. Mit **geräuchertem Peperonipulver**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

★ **TIPP:** Falls der **Eintopf** zu dickflüssig wirkt, etwas Wasser zufügen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Rüebli schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken. **Ingwer** schälen und fein hacken. Die untere Hälfte des **Mangoldstrunks** entfernen. **Mangoldblätter** grob hacken. **Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.



5 TOPPINGS VORBEREITEN

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. **Peperoncini** halbieren, Kerne entfernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Jasminreis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und weisse **Frühlingszwiebelringe** untermischen.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Gehackte **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Ingwer** darin ca. 3 Min. glasig dünsten. **Rüeblihalbmonde** und **Peperonistreifen** zugeben und ca. 3 Min. scharf anbraten. Währenddessen **Borlottibohnen** in ein Sieb geben und unter fliessendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.



6 ANRICHTEN

Jasminreis auf Teller verteilen und **Eintopf** dazu anrichten. Mit **Erdnüssen**, **Peperoncinistreifen** (**Achtung: scharf!**) und **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Borlottibohnen	1 x	200 g	1 x	400 g
Erdnussbutter ⁹⁾	2 x	15 g	3 x	50 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Ingwer	1 x	20 g	1 x	40 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
grüne Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Erdnüsse ⁹⁾	x	10 g	1 x	20 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
geräuchertes Paprikapulver	1 x	1 g	1 x	2 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Mangold	1 x	50 g	2 x	50 g
Öl* für Schritt 3		1 EL		2 EL
Wasser* für Schritt 1		300 ml		600 ml
Wasser* für Schritt 4		100 ml		200 ml
Gemüsebouillon* für Schritt 4		4 g		8 g
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
🕒 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	451 kJ/108 kcal	3.207 kJ/767 kcal
Fett	3.58 g	25.46 g
– davon ges. Fettsäuren	0.60 g	4.26 g
Kohlenhydrate	13.81 g	98.11 g
– davon Zucker	3.11 g	22.10 g
Eiweiss	4.03 g	28.65 g
Salz	0.44 g	3.19 g

ALLERGENE

9) Erdnüsse

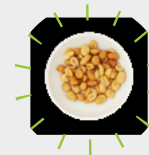
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

f i y p #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreibe uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



POTÉE À LA CACAHUÈTE AVEC DES HARICOTS MARBRÉS, du riz thaï et des bettes



HELLO CACAHUÈTES

Le nom anglais de la cacahuète, peanut (mot à mot « noix de pois »), révèle qu'elle appartient en fait à la famille des légumineuses d'un point de vue botanique.



Haricots marbrés



Beurre de cacahuètes



Riz thaï



Tomates en morceaux



Carotte



Gingembre



Poivron jaune



Piment vert



Oignon de printemps



Cacahuètes



Gousse d'ail



Paprika en poudre fumé



Oignon rouge



Bettes

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau **1**

Veggie

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande casserole, 1 petite casserole, 1 petit saladier** et **1 passoire**.



1 CUIRE LE RIZ THAÏ

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**.

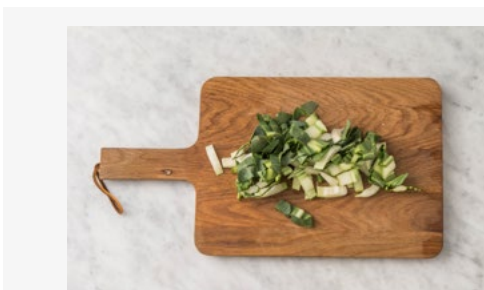
Rincer le **riz thaï** à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire. Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'**eau* chaude**, **saler*** légèrement et porter à ébullition. Mettre le **riz**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



4 FAIRE MIJOTER LA SAUCE

Déglacer les **légumes** avec les **tomates** en **morceaux**, les **haricots marbrés** et 100 ml [200 ml] d'**eau***. Ajouter les **bettes**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes***, 1 pincée de **sucres*** et le **beurre de cacahuètes**. Laisser mijoter 5 à 8 min. jusqu'à ce que la **potée** soit crémeuse et les **légumes** tendres. Assaisonner selon les goûts avec du **paprika en poudre fumé**, du **sel*** et du **poivre***.

★ **ASTUCE**: si la potée semble trop épaisse, ajouter de l'eau.



2 COUPER LES LÉGUMES

Éplucher les **carottes**, les couper en deux dans le sens de la longueur puis en fines demi-lunes.

Peler l'**oignon** et l'**ail** et hacher finement.

Peler le **gingembre** et hacher finement.

Retirer la moitié inférieure de la **tige des bettes**. Hacher grossièrement les **feuilles des bettes**.

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et débiter en fines tranches de 0,5 cm.



5 PRÉPARER LA GARNITURE

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper le **piment** en deux, enlever les graines et couper les **moitiés** en lamelles (**attention, piquant !**).

Après avoir laissé gonfler le **riz thaï**, égrainer avec une fourchette et ajouter du **beurre** et les rondelles d'**oignon de printemps** blanches.



3 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***. Faire blondir l'**oignon**, l'**ail** et le **gingembre** hachés env. 3 min. Ajouter les **demi-lunes de carotte** et les tranches de **poivron** et faire revenir à feu vif env. 3 min.

Mettre les **haricots marbrés** dans une passoire et rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire.



6 DRESSER

Répartir le **riz thaï** et la **potée** sur les assiettes. Garnir des **cacahuètes**, des **lanières de piment** (**attention : piquant !**) et des rondelles d'**oignons de printemps vertes**, puis déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Haricots marbrés	1 x	200 g	1 x	400 g
Beurre de cacahuètes ⁹⁾	2 x	15 g	3 x	50 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Tomates en morceaux	1 x	390 g	2 x	390 g
Carotte	1 x	100 g	2 x	100 g
Gingembre	1 x	20 g	1 x	40 g
Poivron jaune	1 x	180 g	2 x	180 g
Piment vert	1 x	15 g	2 x	15 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Cacahuètes ⁹⁾	x	10 g	1 x	20 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Paprika en poudre, fumé	1 x	1 g	1 x	2 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Bettes	1 x	50 g	2 x	50 g
Huile* pour l'étape 3	1 cs		2 cs	
Eau* pour l'étape 1	300 ml		600 ml	
Eau* pour l'étape 4	100 ml		200 ml	
Bouillon de légumes* pour l'étape 4	4 g		8 g	
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

📦 Tenez 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

	100 g	PORTION
Valeur calorique	451 kJ/108 kcal	3.207 kJ/767 kcal
Graisse	3.58 g	25.46 g
- dont acides gras saturés	0.60 g	4.26 g
Glucides	13.81 g	98.11 g
- dont sucre	3.11 g	22.10 g
Protéines	4.03 g	28.65 g
Sel	0.44 g	3.19 g

ALLERGÈNES

⁹⁾ Cacahuètes

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch