



Argentinische Grillplatte mit Chimichurri-Reis

bunter Bohnenpfanne, Tomatensalat & Knoblauchdip

90 – 120 Minuten • 1490 kcal • Tag 2 kochen

10



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

- Basmatireis
- Knoblauchzehe
- Petersilie
- rote Peperoncin
- Pouletbrust
- Rindshuftsteak
- HelloFresh gemischtes Gehacktes
- Tomatenmark
- Bohnen-Mix
- rote Spitzpeperoni
- Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“
- Holzspießli
- Mayonnaise
- Joghurt
- Tomaten
- Frühlingszwiebel

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Balsamicoessig*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 3 kleine Schüsseln, 1 Gemüseraffel, 1 Sieb und 3 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
rote Peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Pouletbrust	0.5 x	120 g**	1 x	120 g
Rindshuftsteak	2 x	125 g	4 x	125 g
gemischtes Hackfleisch	1 x	250 g	1 x	500 g
Tomatenmark	1 x	70 g	2 x	70 g
Bohnen-Mix	1 x	380 g	2 x	380 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	1 x	3 g	2 x	3 g
Holzspießli	4 x	1 Stück	8 x	1 Stück
Mayonnaise 8) 9)	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Joghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Frühlingszwiebel	1 x	140 g	2 x	140 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

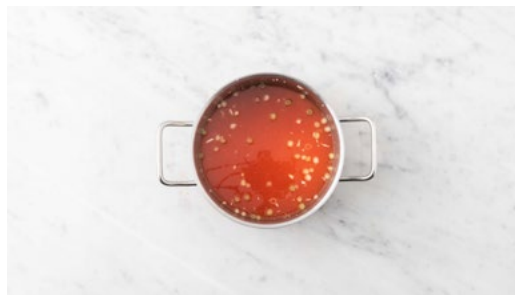
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1130 g)
Brennwert	552 kJ/ 132 kcal	6235 kJ/ 1490 kcal
Fett	6.64 g	75.07 g
- davon ges. Fettsäuren	1.71 g	19.33 g
Kohlenhydrate	8.17 g	92.34 g
- davon Zucker	1.66 g	18.76 g
Eiweiss	8.60 g	97.21 g
Salz	0.243 g	2.752 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) 8) Eier 9) Senf

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



Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher. Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen. In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. 1 [2] **Knoblauchzehe** dazu pressen, Hälfte der weissen **Frühlingszwiebeln** zufügen und zusammen 1 Min. anschwitzen. 300 ml [600 ml] **heisses Wasser***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und Hälfte vom **Tomatenmark** dazugeben. **Reis** hineinrühren und bei geringer Hitze ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



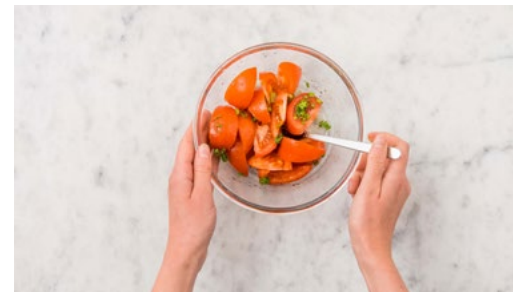
Für die Bohnen

Bohnen durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser*** abspülen. In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. Restlichen **Knoblauch** hineinpressen, restliche weisse **Frühlingszwiebeln** dazugeben und 2 Min. anschwitzen. **Bohnen-Mix**, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und restliches **Tomatenmark** dazugeben und weitere 2 – 3 Min. kochen lassen, bis die **Bohnen** heiss sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und beiseitestellen.



Fleisch vorbereiten

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und in ca. 3 x 3 cm grosse Stücke schneiden. In einer grossen Schüssel **Hackfleisch** mit „**Hello Smoky Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Aus der **Hackmasse** 12 [24] kleine **Hacktätschli** formen. Abwechselnd **Hacktätschli** und **Peperoni** auf die **Spießli** stecken.



Für den Salat

Tomaten achteln. In einer grossen Schüssel **Tomatenstücke**, Hälfte der grünen **Frühlingszwiebelringe** und 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** miteinander vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Nach dem Ende der **Reis** Ziehzeit die Hälfte vom **Chimichurri** unter den **Reis** heben und diesen etwas auflockern.



Für die Dips

Hälfte des restlichen **Knoblauchs** in eine kleine Schüssel pressen und mit **Joghurt** und **Mayonnaise** verrühren. **Peperoncini** längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**). **Petersilienblätter** fein hacken. Für das **Chimichurri** in einer zweiten kleinen Schüssel **Petersilie**, **Peperoncini**, 3 EL [6 EL] **Öl*** und 1 Prise **Salz*** miteinander verrühren.



Ab an den Grill

Rindshuftsteaks mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und je Seite 2 – 4 Min. grillen. **Pouletfilet** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 5 – 6 Min. je Seite grillen. **Spießli** ebenfalls 5 – 6 Min. grillen. Die Grillzeiten können je nach Grill und Hitze variieren. **Fleisch** portionieren. Restliches **Chimichurri** über die **Steaks** geben. **Reis**, **Bohnen**, **Salat** und **Dips** dazu reichen. Mit restlichen grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Argentinian mixed grill with chimichurri rice fried mixed beans, tomato salad & garlic dip

90-120 minutes • 1.490 kcal • Cook on day 2

10



 **Natürlicher Geschmack**
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



Basmati rice



Garlic clove



Parsley



Red peperoncini



Chicken breast



Rump steak



HelloFresh mixed minced meat



Tomato purée



Bean mix



Red pointed pepper



"Hello Smoky Paprika" spice mix



Wooden skewers



Mayonnaise



Yoghurt



Tomatoes



Spring onions

Let's get started

Wash the vegetables, herbs and meat and pat the meat dry with kitchen roll.

Basic ingredients from your kitchen

Oil*, pepper*, salt*, water*, balsamic vinegar*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 large pot, 1 small pot with lid, 3 small bowls, 1 vegetable grater, 1 sieve and 3 large bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Chicken breast	0.5 x	120 g**	1 x	120 g
Rump steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Mixed minced meat	1 x	250 g	1 x	500 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 g
Mixed beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
“Hello Smoky Paprika” spice mix 9)	1 x	3 g	2 x	3 g
Wooden skewers	4 x	1	8 x	1
Mayonnaise 8) 9)	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Spring onions	1 x	140 g	2 x	140 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. 1.130 g)
Calories	552 kJ/ 132 kcal	6.235 kJ/ 1.490 kcal
Fat	6.64 g	75.07 g
- incl. saturated fats	1.71 g	19.33 g
Carbohydrate	8.17 g	92.34 g
- incl. sugar	1.66 g	18.76 g
Protein	8.60 g	97.21 g
Salt	0.243 g	2.752 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) **8)** Eggs **9)** Mustard.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle. Cut the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate. Peel the garlic. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot. Add 1 [2] garlic clove(s), half of the white spring onions and sauté everything for 1 min. Add 300 ml [600 ml] hot water*, 4 g [8 g] chicken stock powder* and half of the tomato purée. Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 min. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 minutes



For the beans

Drain the beans through a sieve and rinse with water*. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot on a medium heat. Press in the remaining garlic, add the remaining white spring onions and sauté for 2 min. Add the bean mix, 50 ml [100 ml] water* and remaining tomato purée and cook for another 2-3 min. until the beans are cooked. Season with salt* and pepper and set aside.



Prepare meat

Halve the pointed pepper, remove the seeds and slice it into approx. 3 x 3 cm pieces. In a large bowl, mix the minced meat with “Hello Smoky Paprika” spice mix, salt* and pepper*. Form 12 [24] small meatballs from the mince mixture. Alternately add the meatballs and peppers onto the skewers.



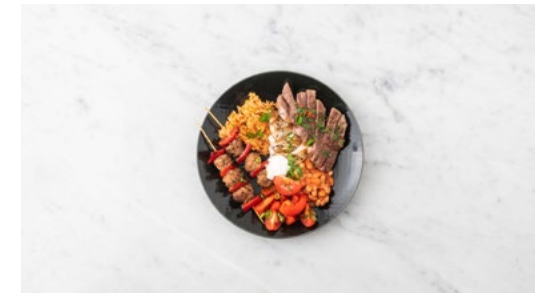
For the salad

Cut tomatoes into eighths. In a large bowl, mix the chopped tomatoes, half of the green spring onion rings and 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar* together. Season with salt* and pepper*. After allowing the rice to swell, mix in half of the chimichurri and fluff the rice up a bit.



For the dips

Press half of the remaining garlic into a small bowl and mix with the yoghurt and mayonnaise. Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds and finely chop the peperoncini halves (warning: spicy!). Finely chop the parsley leaves. To make the chimichurri, mix the parsley, peperoncini, 3 tbsp. [6 tbsp.] oil*, and 1 pinch of salt* in a second small bowl.



On to the grill

Season the beef rump steaks with salt* and pepper* and grill each side for 2-4 min. each. Season the chicken fillet with salt* and pepper* and grill for approx. 5-6 min. per side. Also grill the skewers for 5-6 min. Grilling times may vary depending on the grill and heat. Apportion meat. Pour the remaining chimichurri over the steaks. Serve with rice, beans, salad and dips. Top with the remaining green spring onion rings.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Bon appetit!



Grillade argentine avec riz au chimichurri poêlée de haricots colorée, salade de tomates & dip à l'ail

90 – 120 minutes • 1.490 kcal • Cuisiner au 2e jour

10



 **Natürlicher Geschmack**
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



Riz basmati



Gousse d'ail



Persil



Poivrons rouges



Blanc de poulet



Steak de bœuf



Mélange de viande hachée HelloFresh



Concentré de tomates



Mélange de haricots



Poivrons longs rouges



Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika »



Piques à brochette en bois



Mayonnaise



Yogourt



Tomates



Oignon de printemps

C'est parti

Laver les légumes, les fines herbes et la viande et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile*, poivre*, sel*, eau*, vinaigre balsamique*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 petite casserole avec couvercle, 3 bols, 1 râpe à légumes, 1 passoire et 3 saladiers

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Blancs de poulet	0.5 x 120 g**	1 x 120 g
Rumsteck	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange de viande hachée	1 x 250 g	1 x 500 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Mélange de haricots	1 x 380 g	2 x 380 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Brochettes en bois	4 x 1	8 x 1
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 140 g	2 x 140 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. 1.130 g)
Valeur calorique	552 kJ/ 132 kcal	6.235 kJ/ 1.490 kcal
Lipides - dont acides gras saturés	6.64 g 1.71 g	75.07 g 19.33 g
Glucides - dont sucre	8.17 g 1.66 g	92.34 g 18.76 g
Protéines	8.60 g	97.21 g
Sel	0.243 g	2.752 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 (comportant du lactose) 8) œufs 9) moutarde

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



Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans la bouilloire. Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Peler l'ail. Dans une petite casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Presser 1 [2] gousses d'ail, ajouter la moitié des rondelles blanches d'oignon de printemps et faire revenir le tout pendant 1 minute. Ajouter 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et la moitié du concentré de tomates. Y verser 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 minutes.



Pour les haricots

Égoutter les haricots et le maïs dans une passoire et les rincer à l'eau*. Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen dans une petite casserole. Y presser le reste de l'ail, ajouter le reste des rondelles d'oignon de printemps et faire suer pendant 2 min. Ajouter le mélange de haricots, 50 ml [100 ml] d'eau* et le reste du concentré de tomates, et laisser cuire encore 2 à 3 min jusqu'à ce que les haricots soient chauds. Saler et poivrer et réserver brièvement.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Préparer la viande

Couper les poivrons longs en deux, enlever les graines et les débiter en morceaux d'env. 3 x 3 cm.

Dans un saladier, mélanger la viande hachée avec le « Hello Smoky Paprika », du sel* et du poivre*.

Former 12 [24] petites boulettes de viande à partir du mélange de viande hachée.

Enfiler alternativement les boulettes de viande hachée et les morceaux de poivron sur les brochettes.



Pour la salade

Couper les tomates en huit. Dans un saladier, mettre les morceaux de tomates, la moitié des rondelles vertes d'oignon de printemps et mélanger 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique*. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Une fois le temps de repos du riz terminé, ajouter la moitié du chimichurri au riz et l'aérer un peu.



Pour les dips

Presser la moitié du reste de l'ail dans un bol et le mélanger avec le yogourt et la mayonnaise.

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les moitiés (attention : piquant !).

Hacher finement les feuilles de persil.

Pour la sauce chimichurri, mélanger dans un deuxième bol le persil, le piment, 3 cs [6 cs] d'huile* et 1 pincée de sel*.



Mettre sur le grill

Assaisonner les rumstecks avec du sel* et du poivre* et les griller 2 à 4 min de chaque côté. Assaisonner le poulet avec du sel* et du poivre* et le faire griller environ 5 à 6 min de chaque côté. Faire également cuire les brochettes 5 à 6 min. Les temps de cuisson peuvent varier en fonction du barbecue et de la chaleur. Couper la viande en morceaux. Verser le reste de chimichurri sur les steaks. Servir avec du riz, des haricots, de la salade et les sauces. Garnir avec le reste des rondelles vertes d'oignon de printemps.

Bon appétit !