

Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

Knoblauch Crème Fraîche Light und Reis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.583 kj/856 kcal

 **Natürlicher Geschmack**

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



Basmatireis



stückige Tomaten



Rüebli



Kidneybohnen



Selleriestangen



Knoblauchzehe



Petersilie



Worcester Sauce



Zwiebel



Tortilla Chips



Crème Fraîche Light



Gewürzmischung „Hello Fiesta“

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	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
Kidneybohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
Selleriestangen 3)	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Tortilla Chips	1 x 75 g	1 x 150 g
Crème Fraîche Light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 2 g	1 x 4 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	401 kJ/96 kcal	3.583 kJ/856 kcal
Fett	3.37 g	30.08 g
– davon ges. Fettsäuren	0.16 g	1.39 g
Kohlenhydrate	13.16 g	117.59 g
– davon Zucker	1.95 g	17.46 g
Eiweiss	3.50 g	31.30 g
Salz	0.251 g	2.239 g

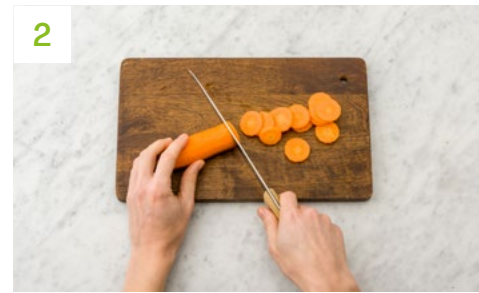
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : 3) Sellerie 5) Milch.



1 Reis kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, **salzen***, **Basmatireis** 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 und **Zwiebel** abziehen.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Rüebli schälen und in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Kidneybohnen durch ein Sieb abgiessen und mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

Sellerie in 1 cm dicke Scheiben schneiden.



3 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf starker Stufe erhitzen.

Zwiebelstreifen, **Rüebli**- und **Selleriescheiben** darin 2 – 3 Min. anbraten. Hälfte des **Knoblauchs** dazupressen, **Gewürzmischung** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 Bohnen kochen

Kidneybohnen, stückige **Tomaten**, 4 g [8 g]

Gemüsebouillonpulver* und **Worcester Sauce** zugeben.

Bohnenpfanne abgedeckt 20 – 25 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Rüebli**scheiben weich sind und das **Chilli** cremig ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Schmand verrühren

Petersilie fein hacken.

Restlichen **Knoblauch** zur **Crème fraîche** pressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortilla-Chips in der Tüte mithilfe eines **Nudelholzes** oder Ähnlichem sehr fein **zerbröseln**.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel ein wenig auflockern.

Reis auf Teller verteilen. **Bohnenpfanne** dazu anrichten und mit **Tortillabrösel** und **Petersilie** bestreuen. Mit einem Klecks **Knoblauch Crème Fraîche** geniessen.

En Guete!

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes. Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 presse-ail, 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
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 g
Céleri branche 3)	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Chips tortillas	1 x 75 g	1 x 150 g
Crème fraîche légère 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 2 g	1 x 4 g
bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	401 kJ/96 kcal	3.583 kJ/856 kcal
Lipides	3.37 g	30.08 g
- dont acides gras saturés	0.16 g	1.39 g
Glucides	13.16 g	117.59 g
- dont sucre	1.95 g	17.46 g
Protéines	3.50 g	31.30 g
Sel	0.251 g	2.239 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 : 3) céleri 5) lait.



Cuire le riz

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'**eau chaude***, **saler*** et porter le **riz** à ébullition. Placer le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



Faire cuire les haricots

Ajouter les **haricots rouges**, les **tomates en morceaux**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre*** et la **sauce Worcester**. Laisser mijoter la poêlée de **haricots** avec le couvercle 20 à 25 min. à feu doux jusqu'à ce que les tranches de **carottes** soient tendres et que le **chilli** soit **crémeux**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Couper les légumes

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

Couper les **oignons** en fines lamelles.

Épluchez les carottes et coupez-les en tranches de 0,5 cm d'épaisseur.

Dans une passoire, égoutter et rincer les **haricots rouges** à l'**eau froide** jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.

Couper le **céleri** en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.



Ajouter la crème aigre

Hacher finement le **persil**.

Presser le **reste** de l'**ail** dans la **crème fraîche légère** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Émietter les **chips tortillas** très finement dans le sachet à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un objet similaire.



Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'**huile***. Faire revenir les lanières d'**oignon**, les lanières de **poivron** et les rondelles de **céleri** 2 à 3 min. Presser la moitié de l'**ail**, ajouter le **mélange d'épices** et faire revenir le tout 1 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Dresser

Aérer un peu le **riz** à la **fourchette**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Disposer la **poêlée de haricots** et parsemer de miettes de **tortilla** et de **persil**. Déguster avec une cuillerée **de crème fraîche** à l'**ail**.

Bon appétit !