

Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

Knoblauchcrème und Basmatireis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.697 kj/884 kcal • Tag 2 kochen

8



Basmatireis



stückige Tomaten



rote Peperoni



Kidneybohnen



Selleriestangen



Knoblauchzehe



Petersilie



Worcester Sauce



Zwiebel



Tortilla Chips



Crème Fraîche Light



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



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

Gut, im Haus zu haben

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

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
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 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
Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*	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	407 kJ/97 kcal	3.697 kJ/884 kcal
Fett	3.19 g	28.92 g
- davon ges. Fettsäuren	0.26 g	2.35 g
Kohlenhydrate	12.93 g	117.30 g
- davon Zucker	2.11 g	19.11 g
Eiweiss	3.36 g	30.46 g
Salz	0.287 g	2.607 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 oder Sellerieerzeugnisse **5**) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



1 Reis kochen

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

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm dicke Streifen 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.

Zwiebel-, Peperonistreifen 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 **Peperonistücke** weich sind und das **Chili** cremig ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Crème Fraîche verrühren

Petersilie fein hacken.

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

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



6 Anrichten

Basmatireis 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!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Fried beans with tortilla crunch, garlic cream and basmati rice

Vegetarian 30-40 minutes • 3.697 kj/884 kcal • Cook on day 2



Basmati rice



Chunky tomatoes



Red pepper



Kidney beans



Celery sticks



Garlic cloves



Parsley



Worcester sauce



Onion



Tortilla chips



Crème fraîche light



"Hello Fiesta" spice mix



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, oil*, water*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

What you need

1 large frying pan with lid, 1 small pot with lid, 1 garlic press, 1 sieve and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Chunky tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Kidney beans	1 x 390 g	2 x 390 g
Celery stalks 3)	1 x 50 g	2 x 50 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Onion	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
"Hello Fiesta" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Oil*, water*, vegetable stock powder*	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. 1000 g)
Calories	407 kJ/97 kcal	3.697 kJ/884 kcal
Fat	3.19 g	28.92 g
- incl. saturated fats	0.26 g	2.35 g
Carbohydrate	12.93 g	117.30 g
- incl. sugar	2.11 g	19.11 g
Protein	3.36 g	30.46 g
Salt	0.287 g	2.607 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: 3 Celery or celery products **5** Milk or milk products (including lactose).

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



1 Cook rice

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add salt*, stir in basmati rice and bring to the boil. Cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove from stove, leave covered and let cool for 10 min.



2 Chop vegetables

Peel garlic and onion. Cut the onion into fine strips. Cut pepper in half, remove core, and cut pepper halves into strips 1 cm thick. Drain kidney beans in a sieve and rinse with cold water until the water is clear. Cut celery into 1 cm thick slices.



3 Sauté vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on high heat. Fry the onion and pepper strips and the celery slices for 2-3 min. Press in half of the garlic, add the spice mix and fry everything for 1 min. Season with salt* and pepper*.



4 Cook beans

Add kidney beans, chunky tomatoes, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and Worcester sauce. Cover beans and vegetables and simmer for 20-25 min. on low heat until the pepper pieces are soft and the chilli is creamy. Season with salt* and pepper*.



5 Stir in crème fraîche

Finely chop the parsley. Press the rest of the garlic into the crème fraîche light and season with salt* and pepper*. Crumble the tortilla chips very finely in the bag using a rolling pin or something similar.



6 Serve

Fluff the basmati rice up a little with a fork. Apportion rice onto plates. Serve with fried beans and sprinkle with tortilla crumbs and parsley. Enjoy with a dollop of garlic crème fraîche.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Poêlée de haricots avec des tortillas croquantes, de la crème à l'ail et du riz basmati

Végétarien 30 - 40 minutes - 3.697 kj/884 kcal • Cuisiner au 2e jour

8



Riz basmati



Tomates en morceaux



Piment rouges



Haricots rouges



Céleri branche



Gousse d'ail



Persil



Sauce Worcester



Oignons



Chips tortillas



Crème fraîche allégée



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, huile*, eau*, bouillon de légumes
en poudre*

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 bol.

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
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 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 de 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
Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*	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. 1.000 g)
Valeur calorique	407 kJ/97 kcal	3.697 kJ/884 kcal
Lipides	3.19 g	28.92 g
- dont acides gras saturés	0.26 g	2.35 g
Glucides	12.93 g	117.30 g
- dont sucre	2.11 g	19.11 g
Protéines	3.36 g	30.46 g
Sel	0.287 g	2.607 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 ou produits à base de céleri **5** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



Cuire le riz

Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] d'eau chaude*, saler*, ajouter le riz basmati et porter à ébullition.

Couvrir 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 de la sauce Worcester.

Laisser mijoter la poêlée de haricots avec le couvercle 20 à 25 min. à feu doux jusqu'à ce que les morceaux de pepperoni soient tendres et le chili crémeux.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Couper les légumes

Peler l'ail et l'oignon.

Émincer l'oignon.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en lamelles de 1 cm.

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.



Mélanger la crème fraîche légère

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 pepperoni 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 basmati à la fourchette.

Répartir le riz dans les assiettes.

Disposer la poêlée de haricots et parsemer de miettes de tortilla et de persil.

À déguster avec un peu de crème fraîche à l'ail.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

