

Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

Knoblauch Crème Fraîche und Basmatiereis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3655 kj/874 kcal • Tag 3 kochen

9



Basmatiereis



stückige Tomaten



rote Peperoni



Kidneybohnen



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 Brat 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
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 150 g	2 x 150 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	414 kJ/99 kcal	3.655 kJ/874 kcal
Fett	3.18 g	28.09 g
– davon ges. Fettsäuren	0.25 g	2.17 g
Kohlenhydrate	13.22 g	116.64 g
– davon Zucker	2.04 g	17.96 g
Eiweiss	3.42 g	30.18 g
Salz	0.324 g	2.860 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 : 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.



3 Gemüse anbraten

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

Zwiebel und **Peperonistreifen** 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 crème fraîche and basmati rice

Vegetarian 30-40 minutes • 3.655 kj/874 kcal • Cook on day 3



Basmati rice



chopped tomatoes



Red peppers



Kidney beans



Garlic clove



Parsley



Worcester sauce



Onion



Tortilla chips



Crème fraîche light



Spice mix "Hello Fiesta"



- 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 fry 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
Chopped 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
Garlic clove	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
Low fat crème fraîche	1 x 150 g	2 x 150 g
5) Spice mix "Hello Fiesta" Oil*, water*, vegetable stock powder*	1 x 2 g	1 x 4 g
Salt*, pepper*	Amounts specified in text	
	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	414 kJ/99 kcal	3.655 kJ/874 kcal
Fat	3.18 g	28.09 g
- incl. saturated fats	0.25 g	2.17 g
Carbohydrate	13.22 g	116.64 g
- incl. sugar	2.04 g	17.96 g
Protein	3.42 g	30.18 g
Salt	0.324 g	2.860 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: 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).



Cook the 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.



Chop the vegetables

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



Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on high heat. Sauté onion and pepper strips 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*.



Cook the beans

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



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.



Serve

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

Bon appetit!

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 crunch de tortilla, crème aigre à l'ail et riz basmati

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.655 kj/874 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Riz basmati



Tomates en morceaux



Poivron rouge



Haricots rouges



Gousse d'ail



Persil



Sauce Worcester



Oignon



Chips tortilla



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 petit 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
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 150 g	2 x 150 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 2 g	1 x 4 g

Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*
Sel*, poivre*
Détails dans le texte 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	414 kJ/99 kcal	3.655 kJ/874 kcal
Lipides	3.18 g	28.09 g
- dont acides gras saturés	0.25 g	2.17 g
Glucides	13.22 g	116.64 g
- dont sucre	2.04 g	17.96 g
Protéines	3.42 g	30.18 g
Sel	0.324 g	2.860 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 : 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 des haricots rouges, des 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 poivron 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 les poivrons en deux, enlever les graines et découper 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.



Mélanger la crème fraîche légère

Hacher finement le persil.

Presser le reste de l'ail dans la crème fraîche allégée 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 l'oignon et les lanières de poivron 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 !

