

# Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch mit Knoblauchcreme und Basmatireis

Vegetarisch Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3.934 kj/940 kcal • Tag 3 kochen

6



Basmatireis



stückige Tomaten



rote Peperoni



Borlotti Bohnen



Knoblauchzehe



Petersilie



Worcester Sauce



Zwiebel



Tortilla-Chips



Crème Fraiche 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.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 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
Borlotti Bohnen	1 x 400 g	2 x 400 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 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“ Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*	1 x 2 g	1 x 4 g
Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	453 kj/108 kcal	3934 kj/940 kcal
Fett	4.03 g	35.00 g
– davon ges. Fettsäuren	1.46 g	12.67 g
Kohlenhydrate	14.13 g	122.57 g
– davon Zucker	2.25 g	19.49 g
Eiweiss	2.87 g	24.94 g
Salz	0.560 g	4.855 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).

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



## 1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Reis** in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser\*** füllen, **salzen\***, **Reis** 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.

**Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und mit kaltem 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.

Die Hälfte des **Knoblauchs** dazu pressen, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 4 Bohnen kochen

**Bohnen**, stückige **Tomaten**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Worcester Sauce** zugeben.

**Bohnenpfanne** abgedeckt 15 – 20 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Peperonistücke** weich sind.

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



## 5 Knoblauchcreme verrühren

**Petersilie** fein hacken. **Crème fraîche** Light in eine kleine Schüssel geben.

**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

**Reis** auf Teller verteilen.

**Bohnenpfanne** dazu anrichten und mit **Tortillabröseln** und **Petersilie** bestreuen.

Mit einem Klecks **Knoblauchcreme** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!







# Fried beans with tortilla crunch, with garlic cream and basmati rice

Vegetarian | Lots of vegetables | 30-40 minutes • 3.934 kj/940 kcal • Cook on day 3

6



Basmati rice



Chopped tomatoes



Red peppers



Borlotti 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.

## What you need

1 large frying pan with lid, 1 small pot with lid, 1 measuring jug, 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
Borlotti beans	1 x 400 g	2 x 400 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
Crème fraîche light <b>7</b> )	1 x 100 g	2 x 100 g
Spice mix "Hello Fiesta"	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. 1.000 g)
Calories	453 kJ/108 kcal	3.934 kJ/940 kcal
Fat	4.03 g	35.00 g
- incl. saturated fats	1.46 g	12.67 g
Carbohydrate	14.13 g	122.57 g
- incl. sugar	2.25 g	19.49 g
Protein	2.87 g	24.94 g
Salt	0.560 g	4.855 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).

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



## Cook the rice

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

Rinse rice in a sieve with cold water until the water is clear.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water\*, add salt\*, stir in rice and bring to the boil.

Cover and simmer on low heat for about 10 min.

Then remove from the stove, leave covered and allow to cool for 10 min.



## Chop the vegetables

Peel the garlic and onion. Cut the onion into fine strips.

Halve the pepper, remove the core, then cut the pepper halves into 1 cm strips.

Drain 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 "Hello Fiesta" spice mix and fry everything for 1 min.

Season with salt\* and pepper\*.



## Cook the beans

Add beans, chopped tomatoes, 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and Worcester sauce.

Cover the fried beans and simmer on a low heat for 15-20 min. until the pepper pieces are tender.

Season with salt\* and pepper\*.



## Mix the garlic cream

Finely chop the parsley. Put the crème fraîche light in a small bowl.

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

Apportion the rice on the plates.

Serve with fried beans and sprinkle with tortilla crumbs and parsley.

Enjoy with a dollop of garlic cream.

## 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Poêlée de haricots, tortillas croquantes, crème à l'ail et riz basmati

Végétarien Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 3.934 kj/940 kcal • Cuisiner le 3e jour

6



Riz basmati



Tomates en morceaux



Poivron rouge



Haricots Borlotti



Gousse d'ail



Persil



Sauce Worcester



Oignons



Chips tortillas



Crème fraîche légère



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.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre doseur, 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
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Haricots borlotti	1 x 400 g	2 x 400 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 tortilla	1 x 75 g	1 x 150 g
Crème fraîche légère 7)	1 x 100 g	2 x 100 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	453 kJ/108 kcal	3.934 kJ/940 kcal
Lipides	4.03 g	35.00 g
- dont acides gras saturés	1.46 g	12.67 g
Glucides	14.13 g	122.57 g
- dont sucre	2.25 g	19.49 g
Protéines	2.87 g	24.94 g
Sel	0.560 g	4.855 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 (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

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

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, des tomates en morceaux, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et de la sauce Worcester.

Couvrir la poêlée de haricots et laisser mijoter à feu doux pendant 15 à 20 min, jusqu'à ce que les morceaux de poivrons soient tendres.

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, rincer les haricots à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.



## Mélanger la crème à l'ail

Hacher finement le persil. Verser la crème fraîche légère dans un petit saladier.

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.



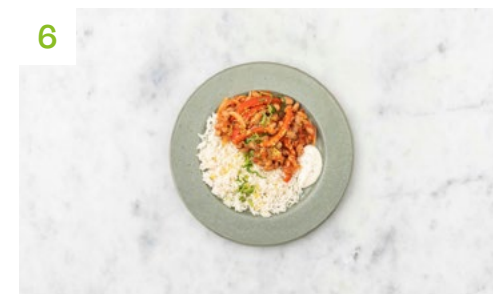
## Faire revenir les légumes

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.

Y ajouter la moitié de l'ail pressé, le mélange d'épices « Hello Fiesta » et faire revenir le tout 1 min.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Dresser

Répartir le riz dans les assiettes.

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

Déguster avec un peu de crème 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

