

# Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch

## Knoblauchcreme und Jasminreis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 860 kcal • Tag 5 kochen

3



Jasminreis



stückige Tomaten



rote Peperoni



Borlotti Bohnen



Knoblauchzehe



Petersilie



Worcester Sauce



Zwiebel



Tortilla-Chips



Crème fraîche Light



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

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        |
|-------------------------------|------------|-----------|
| Jasminreis                    | 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“ | 1 x 2 g    | 1 x 4 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. 870 g)  |
|-------------------------|--------------------|----------------------|
| Brennwert               | 415 kJ/<br>99 kcal | 3596 kJ/<br>860 kcal |
| Fett                    | 2.96 g             | 25.66 g              |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.26 g             | 2.27 g               |
| Kohlenhydrate           | 14.17 g            | 122.91 g             |
| - davon Zucker          | 2.16 g             | 18.78 g              |
| Eiweiss                 | 3.03 g             | 26.30 g              |
| Salz                    | 0.537 g            | 4.660 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!)



## Reis kochen

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

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.



## Gemüse schneiden

**Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Peperoni** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser\*** abspülen.



## Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebel** und **Peperonistreifen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Die Hälfte des **Knoblauchs** dazu pressen, **Gewürzmischung** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 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 und das **Chili** cremig ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Crème fraîche verrühren

**Petersilie** fein hacken.

**Crème fraîche** in eine kleine Schüssel geben.

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

**Tortilla-Chips** in der Tüte fein **zerbröseln**.



## 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, garlic cream and jasmine rice

Vegetarian 30-40 minutes • 860 kcal • Cook on day 5

3



Jasmine 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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients

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

## Cooking utensils

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        |
|--------------------------|------------|-----------|
| Jasmine 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 7    | 1 x 100 g  | 2 x 100 g |
| "Hello Fiesta" spice mix | 1 x 2 g    | 1 x 4 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. 310 g) |
|------------------------|--------------------|-------------------------|
| Calories               | 415 kJ/<br>99 kcal | 3.596 kJ/<br>860 kcal   |
| Fat                    | 2.96 g             | 25.66 g                 |
| - incl. saturated fats | 0.26 g             | 2.27 g                  |
| Carbohydrate           | 14.17 g            | 122.91 g                |
| - incl. sugar          | 2.16 g             | 18.78 g                 |
| Protein                | 3.03 g             | 26.30 g                 |
| Salt                   | 0.537 g            | 4.660 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

Heat 300 ml [600 ml] water\* in the kettle.

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.

Halve onion and cut it into thin strips.

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

Drain the beans through a sieve and rinse with water\*.



## Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Sauté onion and pepper strips for 2-3 min. on a high heat.

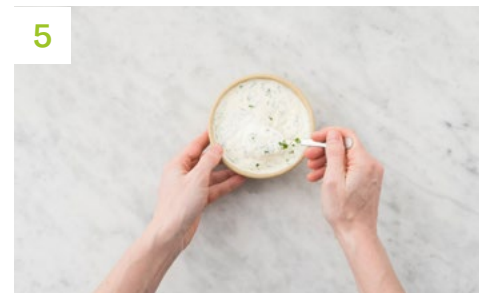
Press in half of the garlic, add the spice mix and fry everything for 1 min. Season with salt\* and pepper\*.



## Cook the beans

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

Cover the beans and vegetables and let them simmer for 15-20 min. on low heat until the pepper pieces are soft and the chilli is creamy. Season with salt\* and pepper\*.



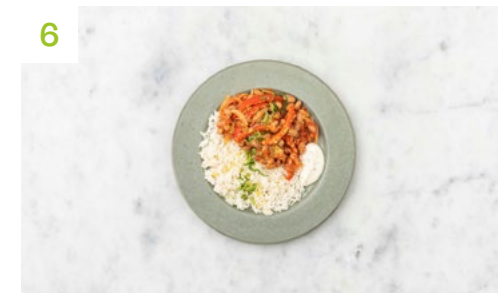
## Stir in crème fraîche

Finely chop the parsley.

Put the crème fraîche in a small bowl.

Press the rest of the garlic into the crème fraîche and season with salt\* and pepper\*.

Finely crumble the tortilla chips in the bag.



## 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 croustillante, de la crème à l'ail et du riz au jasmin

Végétarien 30 – 40 minutes • 860 kcal • Cuisiner au 5e jour

3



Riz thaï



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base

Sel\*, poivre\*, huile\*, eau\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre doseur, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

|                                   | 2 portions | 4 portions |
|-----------------------------------|------------|------------|
| Riz thaï                          | 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    |

\*\*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. 870 g)  |
|----------------------------|--------------------|-----------------------|
| Valeur calorique           | 415 kJ/<br>99 kcal | 3.596 kJ/<br>860 kcal |
| Lipides                    | 2.96 g             | 25.66 g               |
| - dont acides gras saturés | 0.26 g             | 2.27 g                |
| Glucides                   | 14.17 g            | 122.91 g              |
| - dont sucre               | 2.16 g             | 18.78 g               |
| Protéines                  | 3.03 g             | 26.30 g               |
| Sel                        | 0.537 g            | 4.660 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 (comprenant du lactose)

(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.

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

Couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser reposer 10 min en laissant le couvercle.



### Faire cuire les haricots

Ajouter les haricots, 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 15 à 20 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\*.



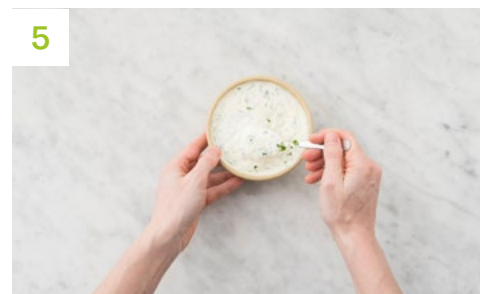
### Couper les légumes

Peler l'ail.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches d'1 cm.

Égoutter les haricots et le maïs dans une passoire et les rincer à l'eau\*.



### Mélanger la crème fraîche légère

Hacher finement le persil.

Verser la crème fraîche dans un bol.

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

Casser les chips de tortilla en de fines miettes dans le sachet.

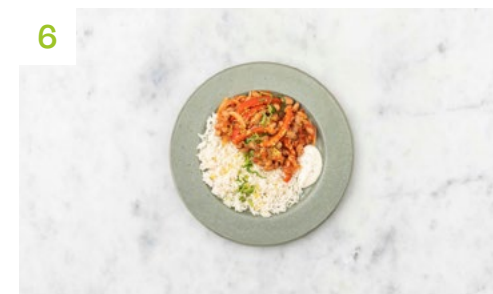


### Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Faire revenir les lanières d'oignon et de poivron à feu vif pendant 2 à 3 min.

Y ajouter la moitié de l'ail pressé, le mélange d'épices 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) !

