

# Bohnenpfanne mit Tortilla-Crunch Knoblauchcreme und Jasminreis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 854 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



stückige Tomaten



Peperoni multicolor



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 aus Deiner Küche\*

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
Peperoni multicolor	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	412 kJ/ 98 kcal	3572 kJ/ 854 kcal
Fett	2.87 g	24.88 g
– davon ges. Fettsäuren	0.24 g	2.10 g
Kohlenhydrate	14.15 g	122.79 g
– davon Zucker	2.09 g	18.10 g
Eiweiss	3.03 g	26.31 g
Salz	0.566 g	4.914 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.

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** abziehen.

**Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden.

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

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



## 3 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** dazupressen, „**Hello Fiesta**“ hinzugeben und alles 1 Min. 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 und die **Bohnenpfanne** cremig ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Knoblauchcreme anrühren

**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 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, garlic cream and jasmine rice

Vegetarian 30-40 minutes • 854 kcal • Cook on day 5



Jasmine rice



Chopped tomatoes



Multicolored peppers



Borlotti beans



Garlic clove



Parsley



Worcester sauce



Onion



Tortilla chips



Crème fraîche light



“Hello Fiesta” spice mix  
„Hello Fiesta“



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

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
Multicolored peppers	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. 870 g)
Calories	412 kJ/ 98 kcal	3572 kJ/ 854 kcal
Fat	2.87 g	24.88 g
- incl. saturated fats	0.24 g	2.10 g
Carbohydrate	14.15 g	122.79 g
- incl. sugar	2.09 g	18.10 g
Protein	3.03 g	26.31 g
Salt	0.566 g	4.914 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!)



## 1 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 the rice and bring to the boil.

Cover and simmer on a low heat for about 10 min.

Then remove it from the stove and leave it with the lid on for 10 min.



## 2 Chop the vegetables

Peel the garlic.

Halve the onion and cut it into strips.

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

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



## 3 Sauté the vegetables

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

Sauté the onion and pepper strips for 2-3 min.

Press in half of the garlic, add the "Hello Fiesta" and fry for 1 min. Season with salt\* and pepper\*.



## 4 Cook the beans

Add the 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 peppers are soft and the beans are creamy. Season with salt\* and pepper\*.



## 5 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\*.

Finely crumble the tortilla chips in the bag.



## 6 Serve

Apportion the rice on the plates.

Serve with the 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 • 854 kcal • Cuisiner au 5e jour



Riz thaï



Tomates en morceaux



Poivrons multicolores



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.

## Les bases de votre cuisine \*

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 multicolores	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	412 kJ/ 98 kcal	3572 kJ/ 854 kcal
Lipides	2,87 g	24,88 g
– dont acides gras saturés	0,24 g	2,10 g
Glucides	14,15 g	122,79 g
– dont sucre	2,09 g	18,10 g
Protéines	3,03 g	26,31 g
Sel	0,566 g	4,914 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 !)



### 1 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.



### 2 Couper les légumes

Peler l'ail.

Couper l'oignon en deux puis en tranches.

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper les moitiés en lamelles de 1 cm.

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



### 3 Faire revenir les légumes

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

Y faire revenir l'oignon et les lamelles de poivron à feu vif pendant 2 à 3 min.

Y ajouter la moitié de l'ail pressé, le « Hello Fiesta » et faire revenir le tout 1 min. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 4 Faire cuire les haricots

Ajouter des 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 à couvert 15 à 20 min à feu doux jusqu'à ce que les morceaux de poivron soient tendres et la poêlée de haricots crémeuse. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 5 Ajouter 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\*.

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



### 6 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) !

