

Cheesy Enchilada-Reis mit schwarzen Bohnen

Avocado, Mais und Tortilla Chips

Family One-Pot-Gericht Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 5.201 kj/1.243 kcal • Tag 3 kochen

11



Basmatireis



Mais



schwarze Bohnen



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



rote Peperoni



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Crème fraîche Light



Tortilla Chips



Avocado



Käse-Mix



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 6 g	2 x 6 g
Crème fraîche Light 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Tortilla Chips	1 x 75 g	1 x 150 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Käse-Mix 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Wasser*, Öl*, 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	588 kj/141 kcal	5.201 kj/1.243 kcal
Fett	6.45 g	57.02 g
- davon ges. Fettsäuren	1.54 g	13.63 g
Kohlenhydrate	14.49 g	128.12 g
- davon Zucker	2.43 g	21.50 g
Eiweiss	4.86 g	42.95 g
Salz	0.354 g	3.132 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!).



Kleine Vorbereitung

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

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

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoni** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

Aus 300 ml [600 ml] **heissem Wasser*** und 4 g [8 g] **Bouillonpulver*** eine **Gemüsebrühe** herstellen.



Reis kochen

In einer grossen Bratpfanne **Knoblauch** und **Zwiebeln** in **Rapsöl** erhitzen.

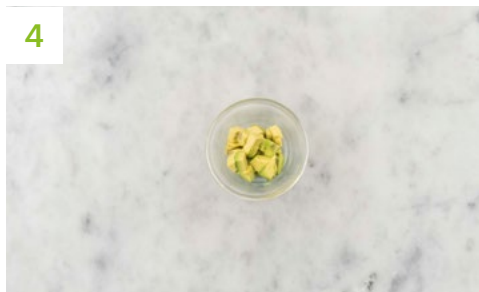
Tomatenmark, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** und **Peperoniwürfel** hinzufügen und 1 – 2 Min. anschwitzen.

Reis und vorbereitete **Gemüsebrühe** hinzufügen, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt auf mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.



Weiter geht's

In demselben Sieb **Mais** und **schwarze Bohnen** abtropfen lassen und so lange abspülen, bis das **Wasser** klar durchläuft.



Dip zubereiten

Nachdem der **Reis** 10 Min. gekocht hat, Bratpfanne vom Herd nehmen.

Mais und **Bohnen** unter den **Reis** heben und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit **Crème fraîche** in eine kleine Schüssel geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

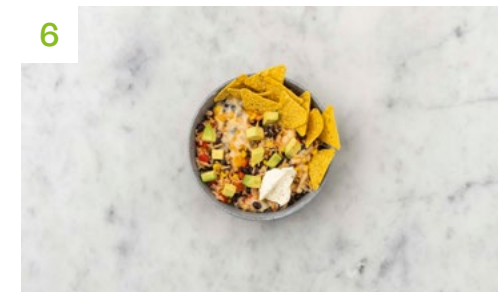
Avocado halbieren, Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.



Reis fertigstellen

Deckel erneut abnehmen, den **Reis** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und den **Käse-Mix** über dem **Reis** verteilen.

Erneut 1 Min. abgedeckt ziehen lassen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen und mit **Tortilla Chips** und **Avocadowürfeln** toppen.
Enchilada-Reis mit der **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!



Cheesy enchilada rice with black beans

Avocado, sweetcorn and tortilla chips.

Family | One-pot dish | Vegetarian | 30-40 minutes • 5.201 kj/1.243 kcal • Cook on day 3



Basmati rice



Sweetcorn



Black beans



Garlic & onion chopped in rapeseed oil



Red pepper



Tomato paste



"Hello Fiesta" spice mix



Crème fraîche light



Tortilla chips



Avocado



Cheese mix



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

Good to have at hand

Oil*, water*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan with lid, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Sweetcorn	1 x 150 g	1 x 340 g
Black beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x 35 g	2 x 35 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomato purée	1 x 70 g	2 x 70 g
Spice mix "Hello Fiesta"	1 x 6 g	2 x 6 g
Crème fraîche light 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Tortilla chips	1 x 75 g	1 x 150 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Cheese mix 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Water*, oil*, 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	588 kJ/141 kcal	5.201 kJ/1.243 kcal
Fat	6.45 g	57.02 g
- incl. saturated fats	1.54 g	13.63 g
Carbohydrate	14.49 g	128.12 g
- incl. sugar	2.43 g	21.50 g
Protein	4.86 g	42.95 g
Salt	0.354 g	3.132 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).



Get prepped

Heat 300 ml [600 ml] water in a kettle.

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

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into approx. 1 cm cubes.

Make a vegetable stock with 300 ml [600 ml] hot water* and 4 g [8 g] stock powder*.



Cook the rice

Heat garlic and onions in rapeseed oil in a large frying pan.

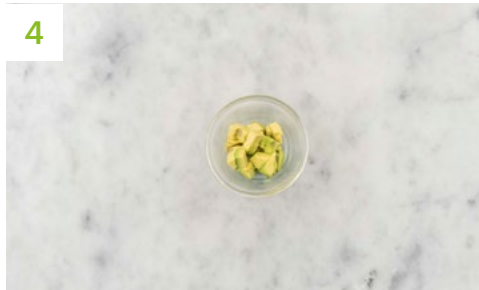
Add tomato paste, "Hello Fiesta" spice mix, and diced pepperoni and sauté for 1-2 min.

Add the rice and prepared vegetable stock, bring to the boil, then cover and simmer over a medium heat for 10 min.



On to the next step

Drain the sweetcorn and black beans together in the same sieve and rinse until the water runs clear.



Prepare the dip

Once the rice has been simmering for 10 min., remove the frying pan from the heat.

Mix the sweetcorn and beans into the rice and let it sit, covered, for another 10 min.

Meanwhile, place the crème fraîche in a small bowl and season with salt* and pepper*.

Halve the avocado, remove the stone and cut the flesh into 1 cm cubes.



Finish the rice

Remove the lid again, season the rice with salt* and pepper* and sprinkle the cheese mix over the rice.

Cover again and let stand for 1 min. until the cheese has melted.



Serve

Apportion the rice onto plates and top with tortilla chips and avocado cubes.

Enjoy the enchilada rice with 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!



Enchilada au riz avec fromage et haricots noirs, avocat, maïs et tortillas

Famille **Plat One-Pot** Végétarien 30 - 40 minutes - 5.201 kj/1.243 kcal - Cuisiner au 3e jour

11



Riz basmati



Maïs



Haricots noirs



Ail & oignon hachés dans de l'huile de colza



Poivrons rouges



Concentré de tomates



Mélange d'épices « Hello Fiesta »



Crème fraîche légère



Tortillas



Avocat



Mélange de fromages



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 bol.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 6 g	2 x 6 g
Crème fraîche légère 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Chips de tortillas	1 x 75 g	1 x 150 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Mélange de fromages 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Eau*, huile*, 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	588 kJ/141 kcal	5.201 kJ/1.243 kcal
Lipides	6.45 g	57.02 g
- dont acides gras saturés	1.54 g	13.63 g
Glucides	14.49 g	128.12 g
- dont sucre	2.43 g	21.50 g
Protéines	4.86 g	42.95 g
Sel	0.354 g	3.132 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 !)



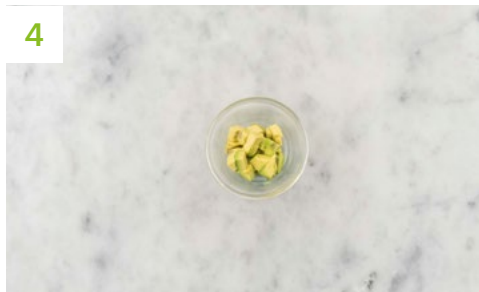
Petite préparation

Faire 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.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter le poivron en dés d'env. 1 cm.

Préparer un bouillon avec 300 ml [600 ml] d'eau chaude* et 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre*.



Préparer la sauce

Après avoir fait cuire le **riz** pendant 10 minutes, retirer la poêle du feu.

Incorporer le maïs, les haricots et les dés de poivrons au riz, couvrir et laisser reposer encore 10 minutes.

Pendant ce temps, verser la crème fraîche dans un bol, saler* et poivrer*.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et couper la chair en dés d'env. 1 cm.



Cuire le riz

Dans une grande poêle, faire chauffer l'ail et les oignons dans l'huile de colza.

Ajouter le concentré de tomates, le mélange d'épices « Hello Fiesta » et les dés de poivron et faire blondir 1 à 2 minutes.

Ajouter le riz et le bouillon de légumes préparé, porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 10 minutes.



Terminer le riz

Retirer à nouveau le couvercle, assaisonner le riz avec du sel* et du poivre* et répartir le mélange de fromage sur le riz.

Couvrir à nouveau pendant 1 minute jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



Ça continue

Dans la même passoire, égoutter le maïs et les haricots noirs et les rincer jusqu'à ce que l'eau soit claire.



Dresser

Répartir la poêlée de riz sur les assiettes et garnir de chips et de dés d'avocat.

Déguster l'enchilada au riz avec la crème fraîche.

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 !

