

# Spanische Reispfanne mit mariniertem Grillkäse

## Peperoni und Buschbohnen

8

Family Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 3.346 kj/800 kcal • Tag 3 kochen



Risottoreis



Zitrone



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Tomatenpesto



Petersilie



Buschbohnen



rote Peperoni



Grillkäse in Gewürzmarinade



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

**Gut, im Haus zu haben**

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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Sieb und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Risottoreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 6 g	2 x 6 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Grillkäse in Gewürzmarinade <b>7)</b>	2 x 80 g	4 x 80 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text	
Gemüsebouillonpulver*	nach Geschmack	
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	503 kJ/120 kcal	3.346 kJ/800 kcal
Fett	4.76 g	31.63 g
– davon ges. Fettsäuren	2.24 g	14.91 g
Kohlenhydrate	10.66 g	70.88 g
– davon Zucker	2.46 g	16.35 g
Eiweiss	4.80 g	31.93 g
Salz	0.554 g	3.687 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) **14)** Schwefeldioxid und Sulfite.

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



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze 450 ml [900 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer in je 4 Stücke schneiden.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in ca. 1.5 cm grosse Würfel schneiden.



## 2 Kleine Vorbereitung

In einem hohen Rührgefäss 450 ml [900 ml] **heisses Wasser\*** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** vermengen.

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



## 3 Gemüse anbraten

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

**Gehackte Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anbraten.

**Gewürzmischung „Hello Patatas“**, **Tomatenpesto**, **Peperoniwürfel**, **Bohnen** und **Reis** hinzufügen und 2 weitere Minuten anschwitzen.



## 4 Reispfanne köcheln

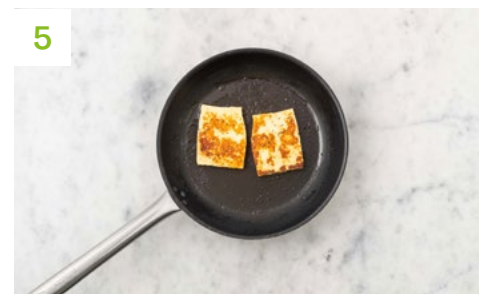
Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Gemüsebouillon** ablöschen, ab jetzt nicht mehr umrühren, damit der **Reis** nicht klebrig wird.

Deckel aufsetzen und ca. 18 – 22 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Danach den Deckel abnehmen und 2 Min. ausdampfen lassen.

**Tipp:** Schau in den letzten Minuten der Reis-Garzeit regelmässig unter den Deckel.

Sobald Du keine Flüssigkeit mehr an der Oberfläche siehst, ist der **Reis** gar.



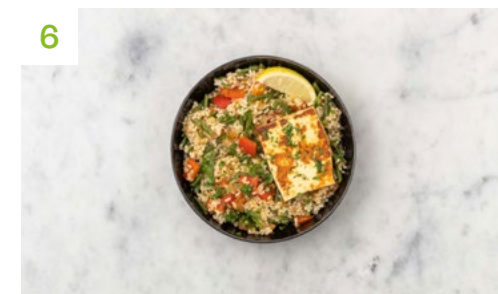
## 5 Währenddessen

**Blätter** der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Kurz vor dem Anrichten in einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und den **Grillkäse** darin ca. 2 Min. anbraten.

**Grillkäse** wenden und weitere 2 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.



## 6 Anrichten

**Gehackte Petersilie**, 1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb**, **Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalte**, restliches **Tomatenpesto** sowie **Salz\*** und **Pfeffer\*** unter den **Reis** heben.

**Reispfanne** auf einem Teller verteilen und mit dem **Grillkäse** toppen.

**Restliche Zitronenspalten** dazu reichen und geniessen.

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!





# Spanish rice with marinated grilled cheese pepper and French beans

Family Vegetarian 35-45 minutes • 3.346 kj/800 kcal • Cook on day 3

8



Risotto rice



Lemon



Onion



Garlic clove



"Hello Patatas" spice mix



Tomato pesto



Parsley



French beans



Red pepper



Grilled cheese in spice marinade



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

Good to have at hand

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 sieve and 1 large frying pan with lid.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Risotto rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	2 x 4 g	4 x 4 g
Spice mix "Hello Patatas"	1 x 6 g	2 x 6 g
Tomato pesto <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
French beans	1 x 100 g	1 x 200 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Grilled cheese in spice marinade <b>7)</b>	2 x 80 g	4 x 80 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	503 kJ/120 kcal	3.346 kJ/800 kcal
Fat	4.76 g	31.63 g
- incl. saturated fats	2.24 g	14.91 g
Carbohydrate	10.66 g	70.88 g
- incl. sugar	2.46 g	16.35 g
Protein	4.80 g	31.93 g
Salt	0.554 g	3.687 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) **14)** Sulphur dioxide and sulphites. (Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



## Chop the vegetables

Boil 450 ml [900 ml] water in the kettle.

Peel and finely chop the onion and garlic.

Cut off the ends of the bush beans, then cut beans crossways into 4 pieces each.

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into approx. 1.5 cm cubes.



## Get prepped

In a tall mixing bowl, mix 450 ml [900 ml] hot water\* with 4 g [8 g] vegetable stock powder\*.

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



## Sauté the vegetables

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

Sauté chopped onion and garlic for 1-2 min.

Add "Hello Patatas" spice mix, tomato pesto, diced pepper, beans and rice and sauté for 2 more minutes.



## Simmer rice

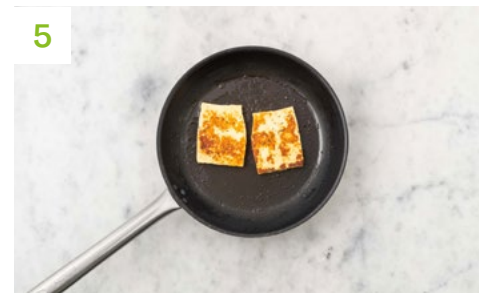
Deglaze contents of pan with prepared vegetable stock, and do not stir from this point on to prevent rice from becoming sticky.

Put lid on and simmer for approx. 18-22 min. on medium heat.

Then remove the lid and let steam off for 2 min.

**Tip:** During the last minutes of cooking the rice, check regularly under the lid.

Once you see there is no more liquid on the surface, the rice is done.



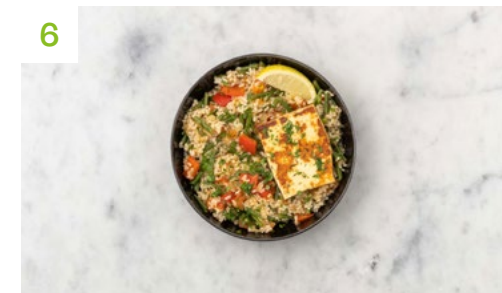
## In the meantime

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

Cut the lemon into 6 wedges.

Just before serving, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a second large frying pan and fry the grilled cheese for approx. 2 min.

Turn the grilled cheese and fry for 2 min. more until slightly browned.



## Serve

Mix the chopped parsley, 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest, juice from 1 [2] lemon wedges, remaining tomato pesto and salt\* and pepper\* into the rice.

Apportion rice onto plates and top with grilled cheese.

Serve with the remaining lemon wedges and enjoy.

## 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 riz à l'espagnole au fromage grillé mariné, poivrons et haricots verts

8

Famille Végétarien 35 - 45 minutes - 3.346 kj/800 kcal • Cuisiner au 3e jour



Riz à risotto



Citron



Oignon



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
« Hello Patatas »



Pesto de tomates



Tomates Persil



Haricots verts



Poivron rouge



Fromage à griller mariné



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

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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 passoire et 1 grande poêle avec couvercle.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz à risotto	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 6 g	2 x 6 g
Pesto de tomates <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Haricots nains	1 x 100 g	1 x 200 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Fromage à griller mariné <b>7)</b>	2 x 80 g	4 x 80 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	503 kJ/120 kcal	3.346 kJ/800 kcal
Lipides	4.76 g	31.63 g
- dont acides gras saturés	2.24 g	14.91 g
Glucides	10.66 g	70.88 g
- dont sucre	2.46 g	16.35 g
Protéines	4.80 g	31.93 g
Sel	0.554 g	3.687 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) **14)** dioxydes de soufre et sulfites.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Couper les légumes

Chauffer 450 ml [900 ml] d'eau dans la bouilloire.

Peler et hacher finement l'oignon et l'ail.

Retirer les extrémités des haricots verts, puis les couper en 4.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter les moitiés de poivron en dés d'env. 1.5 cm.



### Petite préparation

Dans un bol mélangeur, mélanger 450 ml [900 ml] d'eau chaude\* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*.

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



### Faire revenir les légumes

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

Faire revenir l'oignon et l'ail hachés 1 à 2 minutes.

Ajouter le mélange d'épices « Hello Patatas », le pesto de tomates, les dés de poivron, les haricots et le riz puis faire revenir le tout encore 2 minutes.



### Faire cuire le riz

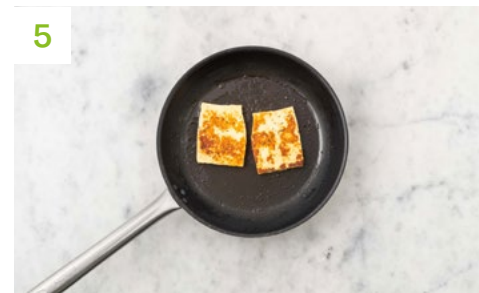
Dégeler le contenu de la poêle avec le bouillon de légumes préparé, ne plus remuer pour éviter que le riz ne devienne collant.

Mettre le couvercle et laisser mijoter environ 18 à 22 minutes à feu moyen.

Ensuite, retirer le couvercle et laisser la vapeur s'échapper pendant 2 minutes.

**Astuce :** regardez régulièrement sous le couvercle pendant les dernières minutes de cuisson du riz.

Dès qu'il n'y a plus de liquide à la surface, le riz est cuit.



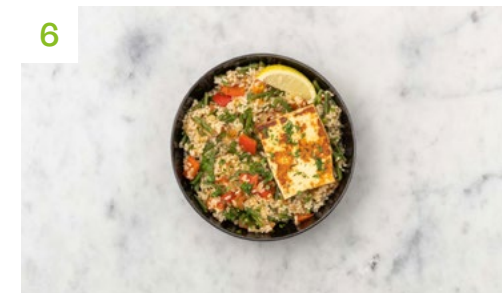
### Pendant ce temps

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Couper le citron en 6 quartiers.

Juste avant de servir, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une deuxième grande poêle et faire revenir le fromage à griller environ 2 minutes.

Retourner le fromage et faire dorer 2 min. sur l'autre face.



### Dresser

Incorporer au riz le persil haché, 1 cc [2 cc] de zeste de citron, le jus d'1 [2] quartier[s] de citron, le reste du pesto de tomates ainsi que du sel\* et du poivre\*.

Répartir la poêlée de riz sur une assiette et garnir avec le fromage grillé.

Servir avec les tranches de citron restantes et déguster.

**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) !

