

Tex-Mex-Strozzapreti mit Mais, Kidneybohnen und Tomatensalsa, getoppt mit Joghurt

Zeit Sparen Family 15 – 25 Minuten • 746 kcal • Tag 5 kochen

28



frische Strozzapreti



Mais



Kidneybohnen



Tomatensugo



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



Tomate



würziger Gouda, gerieben



Naturjoghurt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

1 großer Topf, 1 Sieb, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|
| frische Strozzapreti 15) | 250 g | 375 g | 500 g |
| Mais | 150 g | 340 g | 340 g |
| Kidneybohnen | 390 g | 390 g | 780 g |
| Tomatensugo | 300 g | 400 g | 600 g |
| Gewürzmischung „Hello Fiesta“ | 6 g | 8 g | 12 g |
| Petersilie, glatt | 10 g | 10 g | 10 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 1 |
| Tomate NL ES BE PL MA | 1 | 2 | 2 |
| würziger Gouda, gerieben 7) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Naturjoghurt 7) | 75 g | 100 g | 150 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. 690 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 451 kJ/108 kcal | 3120 kJ/746 kcal |
| Fett | 1,9 g | 13,3 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g | 7,2 g |
| Kohlenhydrate | 15,7 g | 108,5 g |
| – davon Zucker | 3 g | 21 g |
| Eiweiß | 5,6 g | 38,5 g |
| Salz | 0,55 g | 3,82 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) **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



1 Kleine Vorbereitung

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Mais und **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Tomate grob würfeln.

Petersilienblätter fein hacken.

Knoblauch fein hacken.



2 Strozzapreti kochen

Strozzapreti in den großen Topf mit kochendem **Wasser** geben und 3 – 5 Min. bissfest garen.



3 Währenddessen

In eine große Pfanne **Tomatensugo**, „Hello Fiesta“, **Knoblauch**, **Bohnen**, **Mais** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** geben, verrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Für die Salsa

In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel** mit gehackten **Kräutern**, **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zucker*** vermengen.



5 Pasta vollenden

Strozzapreti durch ein Sieb abgießen, in die **Soße** geben und 1 – 2 Min. köcheln lassen. **Pasta** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Pasta in tiefen Tellern anrichten und mit **Tomatensalsa**, **geriebenem Gouda** und **Joghurt** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

