

Reispfanne mit würzigem Grillkäse

Paprika und Buschbohnen

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix kocht • 909 kcal • Tag 5 kochen



Grillkäse Zypriotischer Art



Risottoreis



Buschbohnen



Paprika multicolor



Zitrone, gewachst



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Tomatenpesto



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Paprika multicolor NL BE	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	8 g	12 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. 680 g)
Brennwert	555 kJ/133 kcal	3805 kJ/909 kcal
Fett	5,5 g	37,7 g
– davon ges. Fettsäuren	3,5 g	23,6 g
Kohlenhydrate	12,6 g	86,4 g
– davon Zucker	2,5 g	17,5 g
Eiweiß	5,5 g	37,5 g
Salz	0,95 g	6,54 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande **BE:** Belgien



1 Zu Beginn

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** vierteln und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.



2 Dampfaren

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, die Hälfte der **Gemüsebrühe**, 0,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1,200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.



3 Dünsten

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 8 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Knoblauch und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** vorgegarte **Bohnen** aus dem Varoma und **Paprikastücke** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



4 Für die Reispfanne

100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit**, restliche **Gemüsebrühe**, Hälfte „**Hello Patatas**“ und Hälfte **Tomatenpesto**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen **Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Reis in eine große Schüssel umfüllen.

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

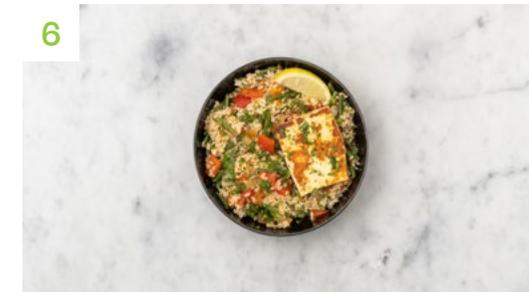


5 Grillkäse braten

Grillkäse waagrecht halbieren und jeweils von beiden Seiten mit restlichem „**Hello Patatas**“ würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Grillkäse** von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.

Nach der Garzeit **Gemüse** mit **Brühe** aus dem Mixtopf, die Hälfte **Petersilie** und **Zitronenabrieb** zum **Reis** in die Schüssel geben, gut vermischen und **Reispfanne** mit **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen, mit dem **Grillkäse** toppen und mit restlicher **Petersilie** bestreuen. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

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>

