

# Beef & Bean Salat mit Mais

dazu selbstgemachte Tortilla-Chips und Joghurtdressing

High Protein Family 20 – 30 Minuten • 758 kcal • Tag 2 kochen

38



Rinderhackfleischzubereitung



Weizentortillas



Kidneybohnen



Salatherz (Romana)



Mais



Limette, gewachst



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 2 große Pfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Weizentortillas (15)	100 g**	150 g**	200 g
Kidneybohnen	390 g	585 g**	780 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Mais	150 g	150 g	340 g
Limette, gewachst BR   MX   ES   CO	1	1	2
Naturjoghurt 7)	150 g	250 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	8 g	12 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	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. 610 g)
Brennwert	519 kJ/124 kcal	3171 kJ/758 kcal
Fett	5,8 g	35,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,3 g
Kohlenhydrate	9,1 g	55,6 g
– davon Zucker	2,2 g	13,7 g
Eiweiß	6,4 g	39,1 g
Salz	0,67 g	4,08 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:** BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien

CO: Kolumbien



## Kleine Vorbereitung

**Tortillas** in je 8 gleich große Dreiecke schneiden.

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

**Salat** halbieren und in 1 cm Streifen schneiden.

**Mais** mithilfe des Deckels abgießen.

**Kidneybohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.



## Salat vorbereiten

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, die Hälfte vom **Limettenabrieb**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Salatstreifen** und **Mais** untermischen.



## Fleisch braten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Hackfleisch** 2 – 3 Min. anbraten, bis es leicht bräunt. **Bohnen** dazugeben und 2 – 3 Min. mitbraten. Mit „**Hello Fiesta**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und 1 Min. mitbraten lassen.



## Chips anrösten

Währenddessen in einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. Geschnittene **Tortilladreiecke** darin rundherum 6 – 8 Min. anrösten, bis sie gebräunt und die Spitzen knusprig sind.

**Tipp:** Falls die Chips das Öl zu schnell aufsaugen, füge noch ein wenig **Öl\*** hinzu.



## Chips vollenden

Pfanne mit **Chips** vom Herd nehmen und mit „**Hello Paprika**“ würzen. Einmal gut durchschwenken, bis die **Gewürzmischung** sich um die **Chips** verteilt.



## Anrichten

**Salat** auf tiefe Teller verteilen und **Beef & Bean** Pfanne darauf geben. **Tortilla-Chips** darauf anrichten und mit restlichem **Limettenabrieb** garnieren. Restliche **Limettenviertel** dazu servieren.

**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>

