

Cheesy Enchilada-Reis mit schwarzen Bohnen

Mais und Tortilla Chips

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 1014 kcal • Tag 5 kochen

12



Basmatireis



Mais



schwarze Bohnen



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



rote Paprika



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



saure Sahne



Tortilla Chips



geriebener Gouda



Gemüsebrühe



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Mais	1	1	1
schwarze Bohnen	1	1	2
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
rote Paprika DE	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	8 g	12 g
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Tortilla Chips	75 g	75 g	150 g
geriebener Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe 10)	8 g	14 g	16 g
Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 760 g)
Brennwert	557 kJ/133 kcal	4243 kJ/1014 kcal
Fett	4,75 g	36,18 g
– davon ges. Fettsäuren	1,42 g	10,80 g
Kohlenhydrate	16,42 g	125,12 g
– davon Zucker	2,71 g	20,67 g
Eiweiß	4,63 g	35,27 g
Salz	0,634 g	4,832 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

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

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

Aus 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** und mitgeliefertem **Brühpulver** eine **Gemüsebrühe** herstellen.



Reis kochen

In einer großen Pfanne **Knoblauch** und **Zwiebeln** in **Rapsöl** erhitzen.

Tomatenmark, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** und **Paprikawürfel** 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, Pfanne vom Herd nehmen.

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

In der Zwischenzeit **saure Sahne** in eine kleine Schüssel geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



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 toppen.

Enchilada-Reis zusammen mit der **sauren Sahne** genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

