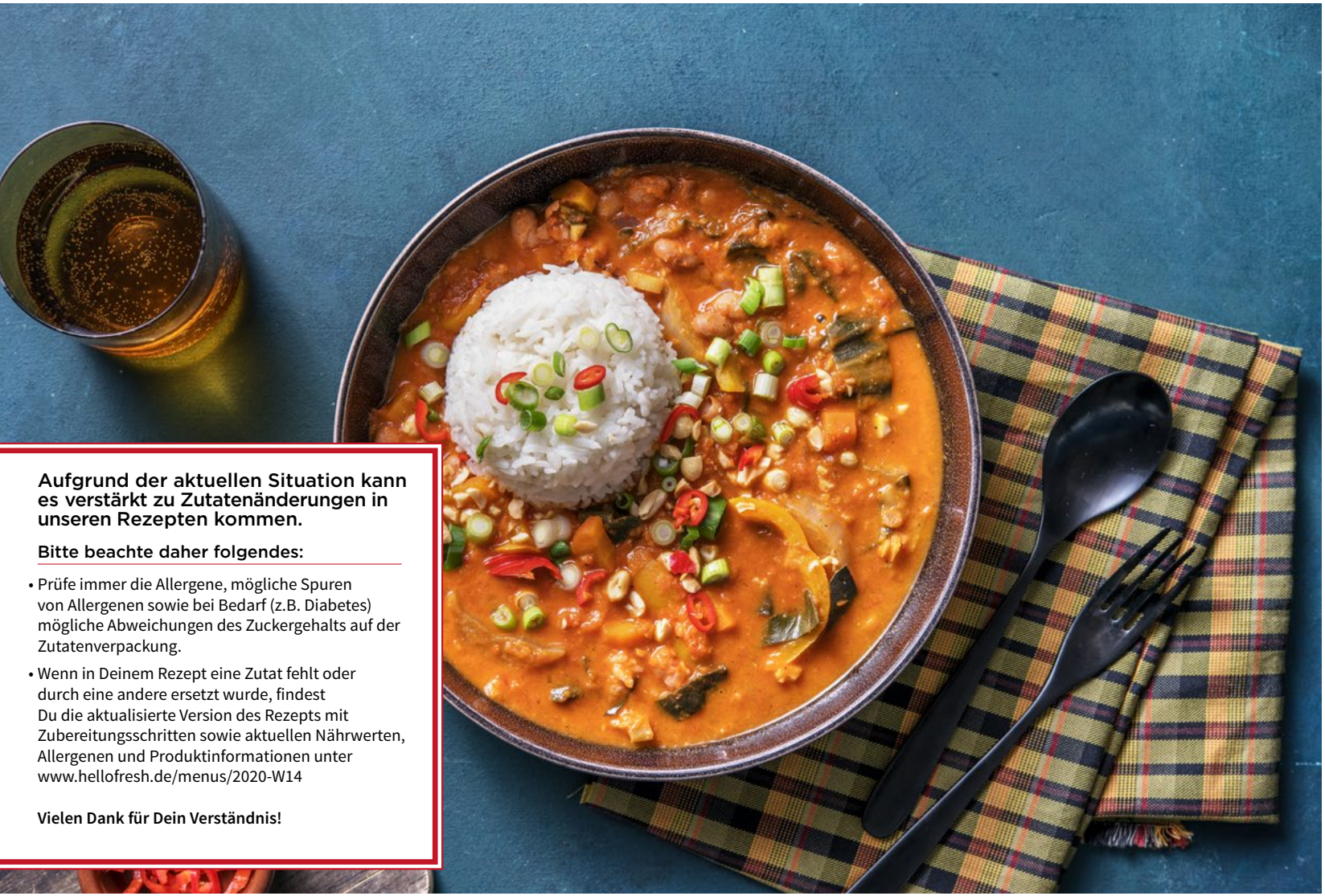
AFRIKANISCHER ERDNUSSEINTOPF MIT BORLOTTIBOHNEN,

Jasminreis und Mangold



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W14

Vielen Dank für Dein Verständnis!

30 [30 | 35] Min.

40 [40 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

HELLO ERDNUSS

Der englische Name der Erdnuss, Peanut (frei übersetzt „Erbsennuss“), verrät, dass sie botanisch eigentlich zu der Familie der Hülsenfrüchte gehört.

- Borlottibohnen
- Erdnussbutter
- Jasminreis
- stückige Tomaten
- Karotte
- Ingwer
- Paprika
- Gemüsebrühe
- grüne Chilischote
- Frühlingszwiebel
- Erdnüsse
- Knoblauchzehe
- geräuchtertes Paprikapulver
- rote Zwiebel
- Mangold

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 großen Topf**.

1 ZERKLEINERN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.
Ingwer schälen und in ca. 0,2 cm runde Scheiben schneiden. **Knoblauch** und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Zwiebel** zugeben und **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern. **Zwiebel-Knoblauch-Ingwer-Mix** in einen großen Topf umfüllen. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Borlottibohnen** durch den Varoma-Behälter abgießen und spülen.

2 GEMÜSE VORBEREITEN

Karotte schälen, längs halbieren und schräg in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Beides in den Varoma-Behälter zugeben.
Ca. 0,5 cm vom **Mangoldstrunk** abschneiden und entsorgen. **Mangoldblätter** vom Strunk abtrennen. **Mangoldstrunk** in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden und ebenfalls in den Varoma-Behälter zugeben. Varoma verschließen.

3 GAREN & WÄHRENDDESSEN

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser*** und 1½ TL **Salz*** zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./ Varoma/Stufe 1** garen.
Währenddessen **Mangoldblätter** in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.
Chili halbieren, entkernen, in dünne Streifen schneiden (Achtung: scharf!) und fortfahren.

4 FÜR DIE SOSSE

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in den Topf zum **Zwiebelmix** geben, erhitzen und ca. 3 Min. glasig dünsten. Stückige **Tomaten**, **Gemüsebrühe**, 1 Prise **Zucker*** und **Erdnussbutter** zugeben, verrühren und offen einköcheln lassen, bis der Varoma fertig ist, dabei immer mal wieder umrühren.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Reis** abgedeckt warm halten und **Soße** fertig kochen.

5 EINTOPF VOLLENDEN

Gemüse aus dem Varoma und **Mangoldblätter** in den Topf zur **Soße** geben, unterheben und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen. **Eintopf** mit geräuchertem **Paprikapulver**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. ★ ***TIPP:*** *Falls der Eintopf zu dickflüssig wirkt, füge etwas Garflüssigkeit hinzu.*

Währenddessen **Erdnüsse** grob hacken. **Weiße Frühlingszwiebeln** zum **Reis** geben, mit einer Gabel unterheben und dabei den **Reis** auflockern.

6 ANRICHTEN

Jasminreis auf Tellern verteilen und **Eintopf** dazu anrichten. Mit **Erdnüssen**, **Chilistreifen** (Achtung: scharf!) und **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte NL	1	2	2
rote Zwiebel NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer BR | CN	20 g	30 g	40 g
Mangold IT | NL	50 g	100 g	100 g
Paprika NL | ES	1	1	2
Borlottibohnen	1	1	1
stückige Tomaten	1	1½ ⊕	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Erdnussbutter 9)	75 g	100 g	150 g
Paprikapulver, geräuchert	1 g	2 g	2 g
Frühlingszwiebel DE | ES	1	1	2
grüne Chilischote NL | ES	1	1	2
Erdnüsse 9)	10 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 3	1.200 g		
Salz* für Schritt 3	1½ TL		
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 800 g)
Brennwert	447 kJ/107 kcal	3.640 kJ/870 kcal
Fett	3,51 g	28,55 g
– davon ges. Fettsäuren	0,51 g	4,14 g
Kohlenhydrate	13,30 g	108,23 g
– davon Zucker	2,77 g	22,58 g
Eiweiß	4,16 g	33,84 g
Salz	0,556 g	4,524 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

9) Erdnüsse

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien CN: China IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at