



AFRIKANISCHER ERDNUSSEINTOPF MIT BORLOTTIBOHNEN, Jasminreis und Mangold



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



geräuchertes



Paprikapulver



rote Zwiebel



Mangold

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 kleinen Topf**, **1 kleine Schüssel** und **1 Sieb**.



1 JASMINREIS KOCHEN

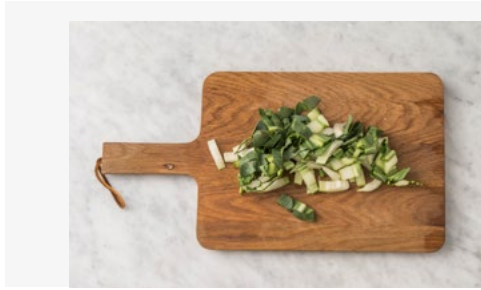
Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 SOSSE KÖCHELN

Gemüse mit **stückigen Tomaten**, **Borlottibohnen** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen, **Mangold**, **Gemüsebrühe**, 1 Prise **Zucker*** und **Erdnussbutter** dazugeben und 5 – 8 Min. offen einköcheln lassen, bis der **Eintopf** cremig und das **Gemüse** weich ist. Mit **geräuchertem Paprikapulver**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **★ TIPP:** Falls der Eintopf zu dickflüssig wirkt, etwas Wasser zufügen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Karotte schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken.

Ingwer schälen und fein hacken.

Die untere Hälfte des **Mangoldstrunks** entfernen. **Mangoldblätter** grob hacken.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.



5 TOPPINGS VORBEREITEN

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Chili halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Jasminreis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und **weiße Frühlingszwiebelringe** untermischen.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Gehackte **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Ingwer** darin ca. 3 Min. glasig dünsten. **Karottenhalbmonde** und **Paprikastreifen** zugeben und ca. 3 Min. scharf anbraten.

Währenddessen **Borlottibohnen** in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.



6 ANRICHTEN

Jasminreis auf Teller 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 BE IL	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 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	100 ml	150 ml	200 ml
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.

DURCHSCHNITTICHE 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!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien CN: China IT: Italien BE: Belgien IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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