



# Mexican Elote-Style Maiskolben mit Käse auf Chipotle-Bohnen-Eintopf mit Champignons

Schnell Vegetarisch 25 - 35 Min • 788 kcal



-  schwarze Bohnen
-  Champignons
-  rote Zwiebel
-  Koriander/Petersilie  
e glatt
-  Chipotle Paste
-  Hartkäse ital. Art,  
gerieben
-  Maiskolben  
(vorgekocht)
-  Pankomehl
-  Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“
-  Gemüsebrühpulver



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Zucker\*, Balsamicoessig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*

### Kochutensilien

1 Sieb, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
schwarze Bohnen	760 g	1140 g	1520 g
Champignons PL	125 g	200 g	300 g
rote Zwiebel NL   EG   DE	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt IL	10 g	10 g	10 g
Chipotle Paste	20 g	40 g	40 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 8) 7)	20 g	20 g	40 g
Maiskolben (vorgekocht)	400 g	800 g	800 g
Pankomehl 15)	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 730 g)
Brenwert	452 kJ/108 kcal	3298 kJ/788 kcal
Fett	3,2 g	23,5 g
- davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6,6 g
Kohlenhydrate	12 g	87,2 g
- davon Zucker	2,7 g	19,5 g
Eiweiß	5,7 g	41,4 g
Salz	0,48 g	3,48 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) 8) Eier 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: PL: Polen NL: Niederlande EG: Ägypten DE: Deutschland IL: Israel



### Gemüse schneiden

Erhitze 300 [450 | 600] ml Wasser im Wasserkocher.

Champignons halbieren oder vierteln.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Kräuter grob hacken.

Bohnen in ein Sieb geben und abspülen.



### Für die Käsebrösel

Währenddessen in einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] Öl\* bei mittlerer Hitze erhitzen.

Pankomehl 2 - 3 Min. unter Rühren rösten, bis die Brösel goldbraun sind. Danach in eine kleine Schüssel geben, kurz abkühlen lassen, dann mit Hartkäse mischen.



### Zum Beginn

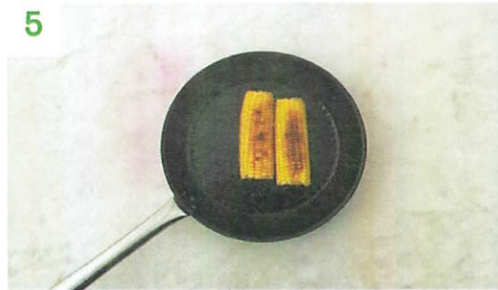
In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen. Zwiebel und Champignon darin 5 - 7 Min. goldbraun anbraten.



### Chipotle-Bohnen würzen

Bohnen, Chipotle Paste, „Hello Fiesta“ und Gemüsebrühe in den Topf geben und 1 Min. mitbraten.

Topfinhalt mit 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser\* und einem Schuss Balsamicoessig\* nach Belieben ablöschen. Deckel aufsetzen und köcheln lassen.



### Mais anbraten

In der Pfanne aus Schritt 4 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Butter\* erhitzen. Maiskolben darin rundherum anbraten, bis sie außen leicht gebräunt sind. Mit Salz\* abschmecken.

Die Hälfte der Kräuter in den Bohnen-Eintopf geben und kräftig mit Salz\*, Pfeffer\* und Zucker\* abschmecken.



### Anrichten

Chipotle-Bohnen-Eintopf auf tiefen Tellern anrichten. Maiskolben nach Belieben durch den Käsebröseln wälzen und halbieren, dann auf die Bohnen geben, mit restlichen Käsebröseln und Kräutern garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

