

Chili sin Carne mit Avocado

schwarzen Bohnen, bunter Paprika und Korianderreis

Vegetarisch Thermomix kocht • 845 kcal • Tag 5 kochen



Natürlicher Geschmack

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



Jasminreis



Avocado



Paprika multicolor



schwarze Bohnen



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



Balsamicreme



stückige Tomaten



Schmand



Gemüsebrühe



rote Chilischote



rote Zwiebel



Koriander



Petersilie glatt



milde Chiliflocken

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Paprika multicolor	1	1	2
schwarze Bohnen	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Balsamicocreme 14)	12 g	18 g**	24 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Schmand 7)	100 g	200 g	200 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
rote Chilischote NL ES MA	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
milde Chiliflocken	1 g**	1,5 g**	2 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. 940 g)
Brennwert	374 kJ/89 kcal	3536 kJ/845 kcal
Fett	3,23 g	30,51 g
– davon ges. Fettsäuren	1,17 g	11,08 g
Kohlenhydrate	11,67 g	110,30 g
– davon Zucker	2,67 g	25,19 g
Eiweiß	2,61 g	24,70 g
Salz	0,340 g	3,210 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 14) Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko

CO: Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile

IL: Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



1 Zerkleinern

Petersilien- und **Korianderblätter** getrennt voneinander abzupfen.

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Korianderblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine zweite kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine dritte kleine Schüssel umfüllen.



4 Kochen

Stückige Tomaten, **schwarze Bohnen**, **Gemüsebrühe**, **Balsamicocreme**, nach Geschmack **milde Chiliflocken**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Topf zugeben, unterheben und **Chili** 20 – 25 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und das **Chili** cremig ist.

Sobald Dein **Chili** zu kochen beginnt kannst Du den **Thermomix®** wieder einschalten, den **Reis** **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unser Chili im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



2 Reis kochen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 1 TL **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf geben.

Noch nicht mit dem **Reis-Kochen** beginnen, erst wenn Dein **Chili** kocht (siehe Schritt 4).

Tipp: Gib ein bisschen **Öl*** mit in den Mixtopf, dann kocht Dein **Reis** nicht über.



5 Währenddessen

Chilischote halbieren, entkernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Schmand mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Anbraten

Spitzpaprika und **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Schwarze Bohnen durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf starker Stufe erhitzen. **Zwiebel-Knoblauch-Mix** und **Paprikastreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten. Dann **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** zugeben und noch 1 Min. mit anbraten.



6 Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, zerkleinerten **Koriander** zugeben und mit einer Gabel unterheben.

Korianderreis auf Teller verteilen, **Chili** dazu anrichten und mit **Chilistreifen** und zerkleinerter **Petersilie** bestreuen.

Mit **Avocado** und einem Klecks **Schmand** genießen.

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>

