

Chili-con-Carne-Auflauf mit Tomatensalat dazu Kräuterfladenbrot

Wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 767 kcal • Tag 2 kochen



Zwiebel



Rinderhackfleisch



Hühnerbrühe



schwarze Bohnen



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Mini-Fladenbrot



Joghurt



Koriander



Petersilie glatt



Tomatenmark



Tomate



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Olivenöl*,
Butter*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Mini-Fladenbrot 3) 15)	1	2	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
Balsamicoessig*, Olivenöl*, Butter*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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. 590 g)
Brennwert	540 kJ/129 kcal	3209 kJ/767 kcal
Fett	5,41 g	32,13 g
– davon ges. Fettsäuren	2,20 g	13,06 g
Kohlenhydrate	11,26 g	66,88 g
– davon Zucker	2,29 g	13,59 g
Eiweiß	7,26 g	43,11 g
Salz	0,556 g	3,302 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: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **NZ:** Neuseeland



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** auf Zimmertemperatur bringen.

Zwiebel grob würfeln.

Schwarze Bohnen in ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.



Für das Chili

In einer Auflaufform **Hackfleisch**, **Zwiebel**, **Hühnerbrühe**, „Hello Fiesta“, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Schwarze Bohnen unterrühren, Auflaufform auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 25 – 30 Min. garen.



In der Zwischenzeit

Tomaten grob würfeln.

Kräuter fein hacken.



Für das Kräuterbrot

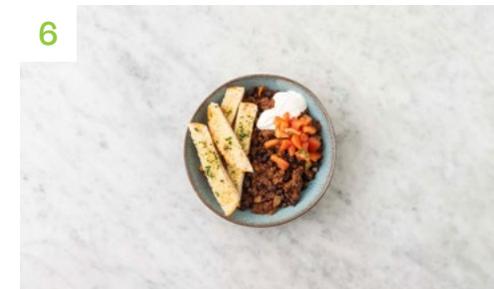
Mini-Fladenbrot waagrecht aufschneiden und mit **Butter*** bestreichen. Hälfte der **Kräuter** darüber verteilen und leicht **salzen***.

Fladenbrothälften in den letzten 5 Min. der Garzeit mit auf das Backblech geben.



Für den Tomatensalat

In einer großen Schüssel **Tomatenwürfel**, restliche **Kräuter**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Anrichten

Fladenbrot nach der Garzeit in 2 cm Streifen schneiden.

Chili umrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf tiefe Teller verteilen.

Joghurt darüber anrichten und mit **Tomatensalat** toppen.

Kräuterfladenbrot dazu servieren und 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>

