

Chili sin Carne mit Avocado

dazu Kräuterreis und Sourcream Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3368 kJ/805 kcal • Tag 2 kochen

6



Natürlicher Geschmack

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

-  Gewürzmischung „Hello Fiesta“
-  Knoblauchzehe
-  Balsamico-Crème
-  rote Paprika
-  stückige Tomaten
-  saure Sahne
-  Jasminreis
-  Kidneybohnen
-  Avocado
-  rote Spitzpaprika
-  rote Chilischote
-  rote Zwiebel
-  Petersilie glatt
-  Schnittlauch
-  milde Chiliflocken
-  Gemüsebrühe

Gut im Haus zu haben
Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	2	2	3
Balsamico-Crème 14)	12 g	18 g**	24 g
rote Paprika NL BE ES	1	1	2
stückige Tomaten	1	1,5**	2
saurer Sahne 7)	150 g	300 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kidneybohnen	390 g	390 g	780 g
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	2	2
rote Spitzpaprika	1	2	2
rote Chilischote ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
milde Chiliflocken	1 g**	2 g	2 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*	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. 1000 g)
Brennwert	338 kJ/81 kcal	3368 kJ/805 kcal
Fett	2,61 g	26,04 g
– davon ges. Fettsäuren	0,87 g	8,63 g
Kohlenhydrate	10,51 g	104,71 g
– davon Zucker	2,71 g	26,97 g
Eiweiß	3,22 g	32,04 g
Salz	0,345 g	3,432 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)** Schwefeldioxid und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



Gemüse vorbereiten

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

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

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.



Chili kochen und verfeinern

Kidneybohnen, **stückige Tomaten**, **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**), **Gemüsebrühpulver** und **Balsamico-Crème** zugeben.

Chili zugedeckt 25 – 30 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und das **Chili** cremig ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote & Chiliflocken

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.

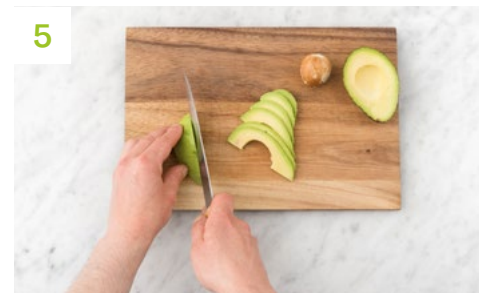


Reis kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



Toppings vorbereiten

Petersilie und **Schnittlauch** zusammen fein hacken.

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

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

Saurer Sahne in eine kleine Schüssel geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse anbraten

In einem großen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen.

Zwiebel- und **Paprikastreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel ein wenig auflockern. Gehackte **Kräuter** unterheben und auf Teller verteilen.

Chili dazu anrichten und mit gehacktem **Chili** bestreuen. Mit **Avocado** und einem Klecks **saurer Sahne** genießen.

Guten Appetit!