

Chili sin Carne mit Avocado

schwarzen Bohnen, bunter Paprika und Korianderreis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3780 kJ/904 kcal • Tag 5 kochen



Natürlicher Geschmack

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

-  Gewürzmischung „Hello Fiesta“
-  Knoblauchzehe
-  Balsamico-Crème
-  gelbe Paprika
-  stückige Tomaten
-  Schmand
-  Gemüsebrühe
-  Jasminreis
-  schwarze Bohnen
-  Avocado
-  rote Spitzpaprika
-  rote Chilischote
-  rote Zwiebel
-  Koriander
-  Petersilie glatt
-  milde Chiliflocken

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

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
gelbe Paprika NL BE ES	1	1	2
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Schmand 7)	150 g	150 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
schwarze Bohnen	1	1	2
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	2	2
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
rote Chilischote NL	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
milde Chiliflocken	1 g**	1,5 g**	2 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. 970 g)
Brennwert	390 kJ/93 kcal	3780 kJ/904 kcal
Fett	3,06 g	29,70 g
– davon ges. Fettsäuren	0,62 g	5,97 g
Kohlenhydrate	10,93 g	106,01 g
– davon Zucker	2,46 g	23,87 g
Eiweiß	2,91 g	28,20 g
Salz	0,356 g	3,453 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) Schwefeldioxide und Sulfite

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

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



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

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.



4 Chili kochen und verfeinern

Schwarze Bohnen, **stückige Tomaten**, **Gemüsebrühpulver** und **Balsamico-Crème** zugeben.

Chili 25 – 30 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und das Chili cremig ist. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und milden **Chiliflocken** nach Belieben abschmecken.

Chili

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 Gemüse vorbereiten

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

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

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



5 Toppings vorbereiten

Koriander fein hacken.

Petersilienblätter in feine Streifen schneiden.

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 Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 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.



6 Anrichten

Jasminreis mit einer Gabel ein wenig auflockern, gehackten **Koriander** unterheben und auf dem Teller verteilen. Chili dazu anrichten, mit gehacktem **Chili** und **Petersilie** bestreuen.

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

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

