

Chili sin Carne mit Avocado schwarzen Bohnen und Korianderreis

Vegetarisch Thermomix kocht • 905 kcal • Tag 5 kochen

17



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



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



Balsamico-Crème



gelbe Paprika



Tomatenpolpa



Schmand



Gemüsebrühe



Jasminreis



schwarze Bohnen



Avocado



rote Spitzpaprika



rote Chilischote



rote Zwiebel



Koriander



Petersilie glatt



milde Chiliflocken

thermomix

🕒 20. [20. | 25.] Min.

🕒 35. [35. | 40.] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	2	2	3
Balsamico-Creme 11)	12 g	18 g**	24 g
gelbe Paprika NL BE ES	1	1	2
Tomatenpolpa	1	1,5**	2
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
Gemüsebrühe 3)	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	3788 kJ/905 kcal
Fett	3,07 g	29,78 g
– davon ges. Fettsäuren	0,62 g	5,99 g
Kohlenhydrate	10,94 g	106,17 g
– davon Zucker	2,48 g	24,02 g
Eiweiß	2,91 g	28,26 g
Salz	0,356 g	3,454 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)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **11)** Schwefeldioxid oder 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 **MA:** Marokko **IL:** Israel **DO:** Dominikanische Republik



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 2. kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine 3. kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



Kochen

Tomaten-Polpa, schwarze **Bohnen**, **Gemüsebrühe**, **Balsamico-Creme**, 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 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.



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.



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.



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 die **Gewürzmischung** zugeben und noch 1 Min. mit anbraten.



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!