

# Chili sin Carne mit Avocado

## dazu Kräuterreis und Sourcream Dip

Vegetarisch Thermomix kocht • 805 kcal • Tag 2 kochen

6



**Natürlicher Geschmack**

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

- |   |   |
|---|---|
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|   |   |
|  |  |
|  |  |

**thermomix**  
 ⚡ 20 [20 | 25] Min.    ⌚ 35 [35 | 40] Min.

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



# 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 <b>ES</b>	2	2	3
Balsamico-Creme <b>14)</b>	12 g	18 g**	24 g
rote Paprika <b>NL   BE   ES</b>	1	1	2
stückige Tomaten	1	1,5**	2
saure Sahne <b>7)</b>	150 g	300 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kidneybohnen	390 g	390 g	780 g
Avocado <b>CL   PE   MX   KE   ZW   CO   MA   ES   IL   DO</b>	1	2	2
rote Spitzpaprika	1	2	2
rote Chilischote <b>ES</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
milde Chiliflocken	1 g**	2 g	2 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*, Salz*	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)** Schwefeldioxide 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



## Zerkleinern

**Petersilienblätter** von den Stielen abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und in eine weitere kleine Schüssel füllen.

**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.



## 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.*



## Anbraten

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

**Kidneybohnen** 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.



## Kochen

Stückige **Tomaten**, **Chiliflocken**, 0,5 [0,7 | 1] Packung **Kidneybohnen**, **Gemüsebrühe**, **Balsamico-Creme**, **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 das Chili zu kochen beginnt, den **Thermomix®** wieder einschalten, den **Reis 17 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren.



## Währenddessen

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

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

**Saure Sahne** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, ein paar zerkleinerte **Kräuter** für die Dekoration aufheben, den Rest zum **Reis** geben und mit einer Gabel unterheben.

**Kräuterreis** auf Teller verteilen, **Chili** dazu anrichten und mit **Chilistreifen** und den übrigen **Kräutern** bestreuen.

Mit **Avocado** und einem Klecks **saurer Sahne** genießen.

## Chilischote

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

**Guten Appetit!**