

Chili sin Carne mit Avocado

schwarzen Bohnen, bunter Paprika und Korianderreis

Vegetarisch Thermomix kocht • 843 kcal • Tag 5 kochen

7



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
 Pfeffer*, Salz*, 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
Balsamicoreme 14)	12 g	18 g**	24 g
gelbe Paprika NL ES	1	1	2
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Schmand 7)	100 g	200 g	200 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 CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
rote Chilischote MA ES	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. 940 g)
Brennwert	373 kJ/89 kcal	3525 kJ/843 kcal
Fett	3,19 g	30,12 g
– davon ges. Fettsäuren	1,17 g	11,06 g
Kohlenhydrate	11,11 g	105,01 g
– davon Zucker	2,50 g	23,67 g
Eiweiß	3,13 g	29,57 g
Salz	0,374 g	3,539 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 **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



1 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.



4 Kochen

Stückige Tomaten, **schwarze Bohnen**, **Gemüsebrühe**, **Balsamicoreme**, 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 kannst Du 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.



2 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).

Tip: Gib ein bisschen **Öl*** mit in den Mixtopf, dann kocht Dein Reis nicht über.



5 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.



3 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 **Gewürzmischung** „Hello Fiesta“ zugeben und noch 1 Min. mit anbraten.



6 Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, zerkleinerten **Koriander** zugeben und mit einer Gabel unterheben.

Korianderreis auf dem Teller verteilen, **Chili** dazu anrichten und mit **Chilistreifen** und zerkleinerter **Petersilie** bestreuen.

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

Guten Appetit!