

Chili sin Carne mit Avocado

schwarzen Bohnen, bunter Paprika und Korianderreis

Vegetarisch Thermomix kocht • 843 kcal • Tag 5 kochen

6



Natürlicher Geschmack

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

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
gelbe Paprika NL ES	1	1	2
schwarze Bohnen	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	2	2	3
Balsamicocreme 14)	12 g	18 g**	24 g
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
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

**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)** 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 **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



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 zweite kleine Schüssel umfüllen.

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

Mixtopf spülen.



Kochen

Stückige Tomaten, **schwarze Bohnen**, **Gemüsebrühe**, **Balsamicocreme**, 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.



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



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!

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

