

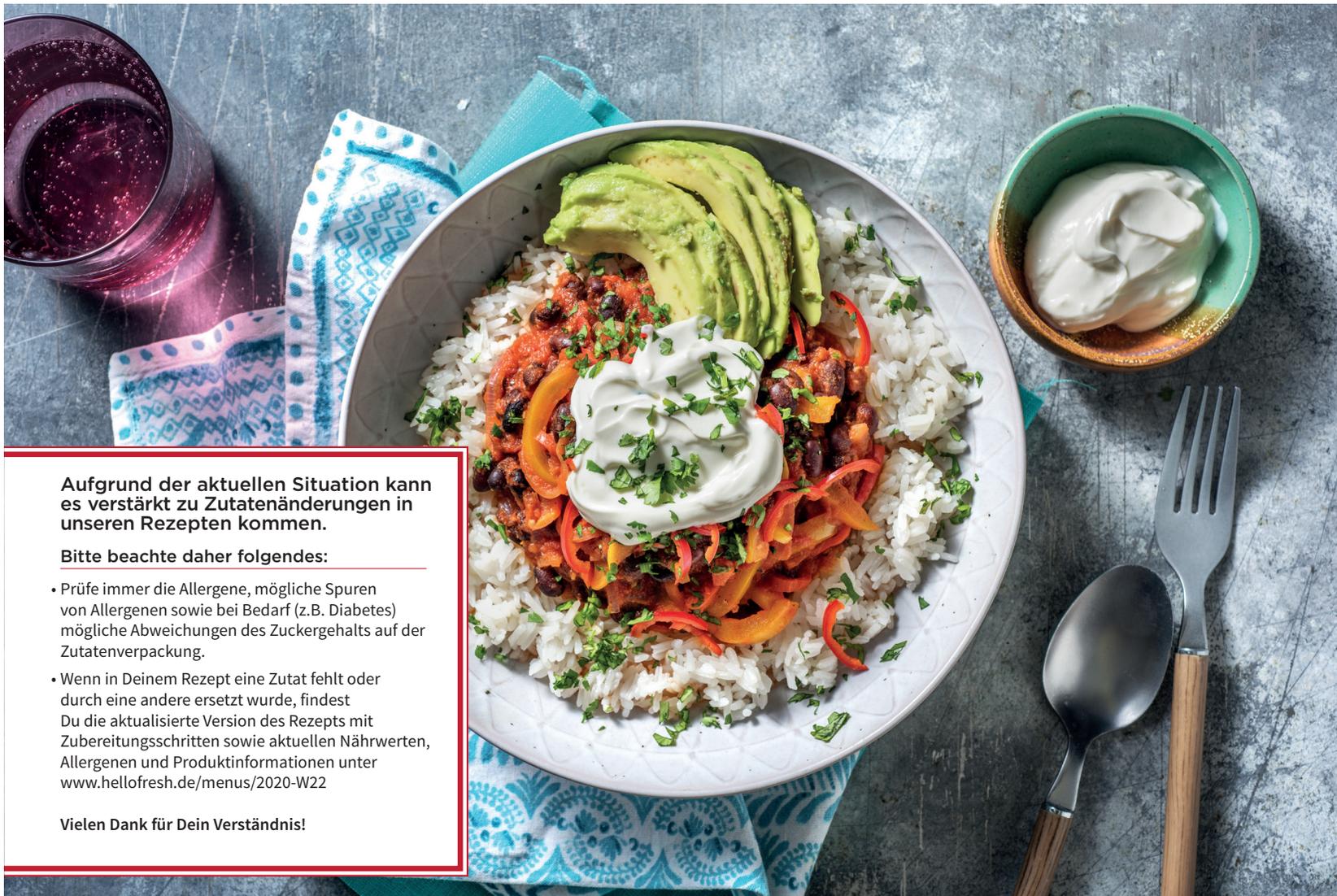


CHILI SIN CARNE,

dazu Avocado und Korianderreis

**-20%
KALORIEN**

mindestens -20% Kalorien
im Vergleich zu den
anderen Rezepten



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W22

Vielen Dank für Dein Verständnis!

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| | |
| Gewürzmischung „HelloMexico“ | Knoblauchzehen |
| | |
| Balsamicoreme | Paprika |
| | |
| Chilipolpa | Joghurt |
| | |
| Jasminreis | schwarze Bohnen |
| | |
| Avocado (Hass) | rote Spitzpaprika |
| | |
| rote Chilischote | rote Zwiebel |
| | |
| Koriander | Petersilie |
| | |
| Gemüsebrühe | |

20 [20 | 25] Min. 35 [35 | 40] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **3 kleine Schüsseln** und **1 großen Topf**.



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.



4 KOCHEN
Chilipolpa, ½ [¾ | 1] Packung **schwarze Bohnen**, **Gemüsebrühe**, **Balsamicoreme**, **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.



2 REIS KOCHEN
Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1½ TL **Salz*** und 1 TL **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf geben. Noch nicht mit dem **Reis**-Kochen beginnen, erst wenn das **Chili** kocht (siehe Schritt 4).
★ **TIPP:** Das Öl im Mixtopf verhindert, dass der Reis überkocht.



5 WÄHRENDDESSEN
Chilischote halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).
Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.
Joghurt 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 ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen. **Zwiebel-Knoblauch-Mix** und **Paprikastreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten. Dann die **Gewürzmischung** zugeben und noch 1 Min. mit anbraten.



6 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 **Joghurt** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehen ES	2	2	3
rote Zwiebel NL	1	1	2
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Paprika ES	1	1	2
schwarze Bohnen	½ CO	¾ CO	1
Gewürzmischung „HelloMexico“	4 g	6 g	8 g
Chilipolpa	1	1½ CO	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Balsamicoreme 1) 11)	12 ml	18ml CO	24 ml
Koriander/Petersilie	20 g	20 g	20 g
rote Chilischote ES NL	1	2	2
Avocado (Hass) CL CO IL	1	1 (groß)	2
Joghurt 5)	75 g	100 g CO	150 g
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Öl* für Schritt 2		1 TL	
Öl* für Schritt 3	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack	

* Gut, im Haus zu haben.
CO Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	332 kJ/79 kcal	2.764 kJ/661 kcal
Fett	1,86 g	15,47 g
– davon ges. Fettsäuren	0,44 g	3,66 g
Kohlenhydrate	12,32 g	102,60 g
– davon Zucker	3,11 g	25,91 g
Eiweiß	2,52 g	21,03 g
Salz	0,319 g	2,660 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande CL: Chile CO: Kolumbien IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 22 | 18 HelloFRESH