



HELLO MOLE! MEXIKANISCHES CHILI CON CARNE

mit gegrillter Paprika und Jasminreis

FAMILY HIGHLIGHT



Rinderhackfleisch



Knoblauchzehe



Balsamicoessig



stückige Tomaten



Jasminreis



schwarze Bohnen



rote Zwiebel



Gewürzmischung „HelloMole“



grüne Chilischote



rote Spitzpaprika



saure Sahne



Mahl Zeit für ein Spiel!



Ein mexikanisches Chili mit Schokoladennote? Na klar! Unsere speziell für dieses Gericht entwickelte Gewürzmischung enthält Kakao, der Deiner Soße ihre ganz besondere Geschmacksnote verleiht. Dazu gesellen sich Jasminreis, Spitzpaprika und Hackfleisch. Während der kurzen Wartezeit und beim Essen könnt Ihr spielen: „Ich rieche bzw. schmecke was, das Du nicht riechst/schmeckst.“ Was könnte das zum Beispiel sein? Guten Appetit!



20 [20 | 25] Min. 30 [35 | 40] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen





MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Die grüne **Chilischote** haben wir Euch Eltern mit in die Box gepackt, damit Ihr Euch Euer **Mole Chili** noch etwas verschärfen könnt.

Vielleicht sind Eure Kinder ja schon etwas größer und an scharfes Essen gewohnt, dann könnt ihr den **Chili** auch einfach mitkochen.



LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab. Heizt den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **2 kleine Schüsseln**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 großen Topf**.



1 ZERKLEINERN
Chili halbieren, Kerne herauslösen, **Chili** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.
★ **TIPP:** Wenn Ihr gerne scharf esst, lasst die Kerne in der Chili.

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



2 REIS KOCHEN
Jasminreis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und den Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1½ TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/ Stufe 1** garen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



4 FÜR DAS CHILI
Schwarze Bohnen durch den Varoma-Behälter abgießen, mit kaltem Wasser spülen und zum Abtropfen auf die Seite stellen. In einem großen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf starker Stufe erhitzen. **Hackfleisch**, **Knoblauch-Zwiebel-Mix** und **Gewürzmischung** hineingeben und 1 – 2 Min. scharf anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 CHILI KOCHEN
Schwarze Bohnen und **stückige Tomaten** zum **Hackfleisch** geben, umrühren und **Chili** zugedeckt für 10 – 15 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen. **Chili** danach vom Herd nehmen und mit **Balsamicoessig** würzen. Gut umrühren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** auf Teller verteilen. **Chili** darauf anrichten, mit **Spitzpaprika** toppen und mit einem Klecks **saurer Sahne** genießen.



3 PAPRIKA GRILLEN
Spitzpaprika auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und im Ofen auf der obersten Schiene für 10 – 15 Min. backen, bis die **Paprika** anfängt zu bräunen und weich zu werden. Dann aus dem Ofen nehmen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	18ml ☉	24 ml
stückige Tomaten	1	1½ ☉	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
schwarze Bohnen	1	1½ ☉	2
Gewürzmischung „HelloMole“	10g ☉	14 g	28 g
grüne Chilischote NL ES	1	1	1
rote Spitzpaprika NL PL	2	3	4
saurer Sahne 5)	75 g ☉	100g ☉	150 g
rote Zwiebel ES	1	1	2
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
(Oliven-)Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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 <small>(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)</small>	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	3.814 kJ/912 kcal
Fett	3 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	13 g
Kohlenhydrate	11 g	102 g
- davon Zucker	3 g	24 g
Eiweiß	5 g	44 g
Salz	1 g	3 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!)

URSPRUNGSLÄNDER
ES: Spanien **NL:** Niederlande **PL:** Polen

#HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at