



KÜRBIS-CHILI CON CARNE

mit „HelloMole“ und fluffigem Korianderreis

SPECIAL



gemischtes Hackfleisch



Gewürzmischung „HelloMole“



Knoblauchzehe



Chilipolpa



Jasminreis



schwarze Bohnen



Frühlingszwiebel



Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt



Rinderbrühe



Koriander



Petersilie



rote Spitzpaprika

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

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln** und **1 großen Topf**.



1 ZERKLEINERN

Petersilie und **Koriander getrennt voneinander** in 2 cm große Stücke schneiden. Erst die **Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Dann den **Koriander** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 CHILI KOCHEN

In einem großen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hackfleisch**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauchstreifen** hineingeben und krümelig braten. **Kürbisstücke** zugeben und noch kurz mit anbraten. **Chilipolpa**, **Paprikastreifen**, **Gewürzmischung**, **Rinderbrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, verrühren und köcheln lassen.



2 FÜR DEN REIS

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 und mit dem Rezept fortfahren.
★ **TIPP:** Das Öl im Mixtopf verhindert, dass der Reis überkocht.
★ **TIPP:** Falls Dein Chili noch nicht fertig ist, wenn der Reis gar ist, nimm den Gareinsatz mit Reis sofort aus dem Mixtopf und halte den Reis nicht im Mixtopf warm.



5 ZU ENDE KOCHEN

Schwarze Bohnen durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem Wasser spülen. **Schwarze Bohnen** zum **Chili** in den Topf zugeben und mitkochen lassen. Währenddessen den grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Chili** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 SCHNEIDEN

Paprika halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und in dünne Streifen schneiden. Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, zerkleinerten **Koriander** zum **Reis** geben und mit einer Gabel unterheben, dabei den **Reis** ein wenig auflockern. **Korianderreis** auf Teller verteilen. Cremiges **Kürbis-Chili con Carne** darüber verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Spitzpaprika PL NL	1	2	2
Frühlingszwiebel DE IT	1	2	3
schwarze Bohnen	1	1½ ☉	2
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Koriander/Petersilie	10 g	10 g	10 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	400 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „HelloMole“	14 g	14 g	28 g
Chilipolpa	1	1½ ☉	2
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☉ Beachte die benötigte Menge. Die geliefert 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. 1.000 g)
Brennwert	347 kJ/83 kcal	3.640 kJ/870 kcal
Fett	2,47 g	25,91 g
- davon ges. Fettsäuren	0,81 g	8,52 g
Kohlenhydrate	9,51 g	99,83 g
- davon Zucker	1,79 g	18,77 g
Eiweiß	4,18 g	43,92 g
Salz	0,294 g	3,086 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

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

URSPRUNGLÄNDER

PL: Polen NL: Niederlande ES: Spanien DE: Deutschland IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



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

Guten Appetit!