

Chili sin Carne mit Avocado

schwarzen Bohnen, bunter Paprika und Korianderreis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 845 kcal • Tag 5 kochen



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



Jasminreis



Avocado



Paprika multicolor



schwarze Bohnen



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



Balsamicreme



stückige Tomaten



Schmand



Gemüsebrühe



rote Chilischote



rote Zwiebel



Koriander



Petersilie glatt



milde Chiliflocken

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Paprika multicolor	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	3	4
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
rote Chilischote NL ES MA	1	2	2
rote Zwiebel DE	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	374 kJ/89 kcal	3536 kJ/845 kcal
Fett	3,23 g	30,51 g
– davon ges. Fettsäuren	1,17 g	11,08 g
Kohlenhydrate	11,67 g	110,30 g
– davon Zucker	2,67 g	25,19 g
Eiweiß	2,61 g	24,70 g
Salz	0,340 g	3,210 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) Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Spitzpaprika und **Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.



3 Gemüse anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen. **Zwiebel-** und **Paprikastreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen, **Gewürzmischung** „Hello Fiesta“ hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 Chili kochen und verfeinern

Schwarze Bohnen, **stückige Tomaten**, **Gemüsebrühpulver** und **Balsamicocreme** zugeben.

Chili 25 – 30 Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und das **Chili** cremig ist. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **milden Chiliflocken** nach Belieben abschmecken.



5 Toppings vorbereiten

Koriander fein hacken.

Petersilienblätter in feine Streifen schneiden.

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.



6 Anrichten

Jasminreis mit einer Gabel ein wenig auflockern, gehackten **Koriander** unterheben und auf Teller verteilen. **Chili** dazu anrichten, mit gehacktem **Chili** und **Petersilie** bestreuen.

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

Guten Appetit!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

