

Tex-Mex Chili-Bowl mit Tortilla Chips

dazu Limetten-Crema und Tomatensalsa

Family 15 – 25 Minuten • 855 kcal • Tag 2 kochen

24



schwarze Bohnen



Tortilla-Chips



Enchilada Sauce



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



saure Sahne



stückige Tomaten



Rinderhackfleischzubereitung



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Zucker*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Tortilla-Chips	75 g	150 g	150 g
Enchilada Sauce	100 g	200 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	10 g	12 g
saure Sahne 7)	100 g	100 g	200 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2

**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. 720 g)
Brennwert	501 kJ/120 kcal	3579 kJ/855 kcal
Fett	6,4 g	46 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	15 g
Kohlenhydrate	8,8 g	63,1 g
– davon Zucker	2,3 g	16,6 g
Eiweiß	5,7 g	40,4 g
Salz	0,72 g	5,17 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien

1



2



3



Kleine Vorbereitung

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Limette vierteln.

Bohnen durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** dazupressen und 1 Min. anschwitzen. Anschließend in eine kleine Schüssel geben und mit **saurer Sahne** und **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Fleisch anbraten

In der großen Pfanne ohne extra Fettzugabe **Hackfleisch** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** leicht bräunt.

„**Hello Fiesta**“ und **Bohnen** dazugeben und 1 Min mitbraten.

Mit **stückigen Tomaten**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** ablöschen und 3 – 4 Min. köcheln. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Anrichten

Bohnen-Hack-Chili auf tiefe Teller verteilen. **Tortilla Chips**, **Limetten Crema** und **Tomaten Salsa** daneben anrichten. Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren. Mit restlichen **Limettenvierteln** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

