



# CHILI SIN CARNE,

dazu Avocado und Korianderreis

FIT&FUN



Gewürzmischung „HelloMexico“



Knoblauchzehen



Balsamicoecreme



gelbe Paprika



Chilipolpa



Joghurt



Jasminreis



schwarze Bohnen



Avocado (Hass)



rote Spitzpaprika



rote Chilischote



rote Zwiebel



Koriander



Petersilie



Gemüsebrühe

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 großen Topf**, **1 Sieb** und **1 Knoblauchpresse**.



## 1 REIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\***, **Jasminreis** 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.



## 4 CHILI KOCHEN

$\frac{1}{2}$  [ $\frac{2}{3}$  | 1] Packung **schwarze Bohnen**, **Chilipolpa**, **Gemüsebrühepulver** und **Balsamicoreme** zugeben. **Chili** 25 – 30 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und das **Chili** cremig ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

**Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Spitzpaprika** und **gelbe Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

$\frac{1}{2}$  [ $\frac{2}{3}$  | 1] Packung **schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.



## 5 TOPPINGS VORBEREITEN

**Koriander** und **Petersilie** **getrennt voneinander** fein hacken.

**Chilischote** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

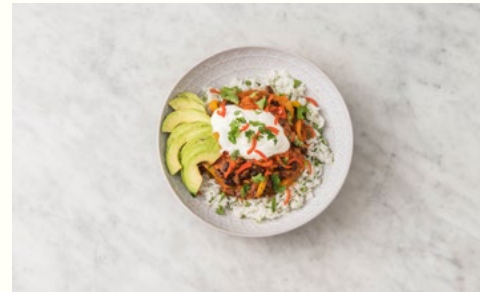
**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

**Joghurt** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf  $\frac{1}{2}$  EL [ $\frac{2}{3}$  EL | 1 EL] **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen. **Zwiebel-** und **Paprikastreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Knoblauch** dazupressen, **Gewürzmischung** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 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 **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 DE	1	1	2
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
rote Paprika ES	1	1	2
schwarze Bohnen	$\frac{1}{2}$ ☉	$\frac{2}{3}$ ☉	1
Gewürzmischung „HelloMexico“	4 g	6 g	8 g
Chilipolpa	1	$1\frac{1}{2}$ ☉	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Balsamicoreme 1) 11)	12 ml	18ml ☉	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	150 g
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	$\frac{1}{2}$ EL	$\frac{2}{3}$ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 850 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®-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