

Chili sin Carne mit Avocado

schwarzen Bohnen, bunter Peperoni und Korianderreis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 801 kcal • Tag 5 kochen

25



Jasminreis



Avocado



Peperoni multicolor



schwarze Bohnen



rote Spitzpeperoni



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



Balsamicreme



stückige Tomaten



Crème Fraiche Light



rote Peperoncini



rote Zwiebel



Koriander



Chiliflocken, mild



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Balsamicocreme 14	1 x 12 g	2 x 12 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Crème Fraîche Light 7	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Chiliflocken. mild	0.5 x 2 g**	1 x 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	356 kJ/ 85 kcal	3352 kJ/ 801 kcal
Fett	2.75 g	25.95 g
– davon ges. Fettsäuren	0.36 g	3.43 g
Kohlenhydrate	11.63 g	109.60 g
– davon Zucker	2.46 g	23.14 g
Eiweiss	2.61 g	24.62 g
Salz	0.235 g	2.213 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)
14) Schwefeldioxyde und Sulfite

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



1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [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.

Spitzpeperoni und **Peperoni** halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in Streifen schneiden.

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

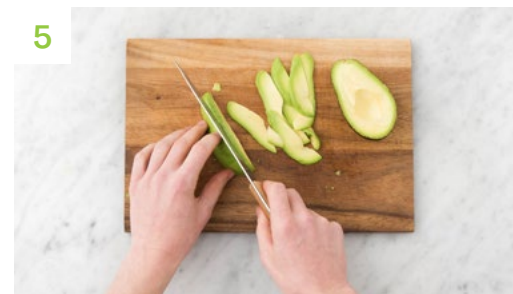


4 Chili kochen und verfeinern

Schwarze Bohnen, **stückige Tomaten**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Balsamicocreme** zugeben.

Chili 25 – 30 Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis die **Peperonistücke** weich sind und das **Chili** cremig ist.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und milden **Chiliflocken** nach Belieben abschmecken.



5 Toppings vorbereiten

Koriander fein hacken.

Peperoncini halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

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

Crème fraîche mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Gemüse anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen.

Zwiebel und **Peperonistreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** 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 und mit gehackter **Peperoncini** bestreuen.

Mit **Avocado** und einem **Klecks Crème fraîche** geniessen.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

En Guete!

Chilli sin carne with avocado, black beans, multicoloured peppers and coriander rice

Vegetarian 30–40 minutes • 801 kcal • Cook on day 5

25



Jasmine rice



Avocado



Mixed peppers



Black beans



Red pointed pepper



"Hello Fiesta" spice mix



Garlic clove



Balsamic cream



Chopped tomatoes



Crème fraîche light



Red peperoncini



Red onion



Coriander



Mild chilli flakes

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Vegetable stock powder*, salt*, pepper*, oil*, water*

Cooking utensils

1 small pot with lid, 1 garlic press, 1 sieve and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Black beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Balsamic cream 14	1 x	12 g	2 x	12 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Crème fraîche light 7	1 x	100 g	2 x	100 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Mild chilli flakes	0.5 x	2 g**	1 x	2 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 940 g)
Calories	356 kJ/ 85 kcal	3352 kJ/ 801 kcal
Fat	2.75 g	25.95 g
- of which saturated fats	0.36 g	3.43 g
Carbohydrate	11.63 g	109.60 g
- of which sugar	2.46 g	23.14 g
Protein	2.61 g	24.62 g
Salt	0.235 g	2.213 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7 Milk (including lactose) **14** Sulphur dioxide and sulphites

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add salt*, stir in the rice and bring to the boil.

Cover and simmer on a low heat for about 10 min.

Then remove it from the stove and leave it with the lid on for 10 min.



Prepare the vegetables

Halve the onion and cut it into thin strips.

Cut the pepper and pointed pepper in half, remove the cores, and cut the pepper halves into strips.

Drain the black beans in a sieve and rinse with cold water* until the water runs clear.



Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot on high heat.

Sauté the onion and pepper strips for 2-3 min.

Press in the garlic, add the "Hello Fiesta" spice mix and sauté everything together for 1 min. Season with salt* and pepper*.

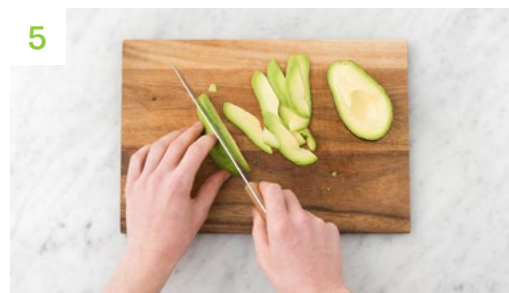


Cook and refine the chilli

Add black beans, chopped tomatoes, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and balsamic cream.

Simmer chilli for 25-30 min. on a low heat until the pepper pieces are soft and the chilli is creamy.

Season with salt*, pepper* and mild chilli flakes according to taste.



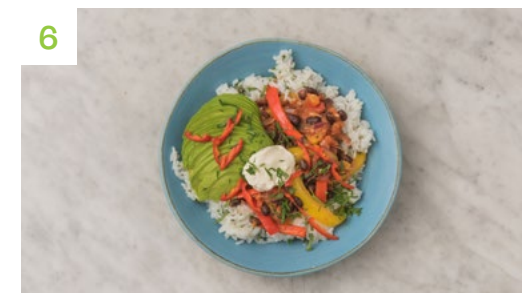
Prepare the toppings

Finely chop the coriander.

Halve the peperoncini, remove the seeds and cut the peperoncini halves into strips (warning: spicy!).

Cut the avocado in half, remove the stone, remove the flesh and cut into strips.

Season crème fraîche with salt* and pepper*.



Serve

Fluff up the jasmine rice a little with a fork, mix in chopped coriander, and apportion onto plates.

Serve with chilli and sprinkle with chopped peperoncini.

Enjoy with avocado and a dollop of crème fraîche.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Chili sin Carne à l'avocat

avec des haricots noirs, des poivrons et du riz à la coriandre

Végétalien 30 – 40 minutes • 801 kcal • Cuisiner au 5e jour

25



Riz thaï



Avocat



Poivrons multicolores



Haricots noirs



Poivron long rouge



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Gousse d'ail



Crème de vinaigre
balsamique



Tomates en morceaux



Crème fraîche légère



Poivrons rouges



Oignon rouge



Coriandre



Flocons de piment doux



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

poivre*, sel*, eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 petite casserole avec couvercle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Crème de vinaigre balsamique 14	1 x 12 g	2 x 12 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Crème fraîche légère 7	1 x 100 g	2 x 100 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Flocons de piment, doux	0,5 x 2 g**	1 x 2 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes

pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 940 g)
Valeur calorique	356 kJ/ 85 kcal	3352 kJ/ 801 kcal
Lipides	2,75 g	25,95 g
- dont acides gras saturés	0,36 g	3,43 g
Glucides	11,63 g	109,60 g
- dont sucre	2,46 g	23,14 g
Protéines	2,61 g	24,62 g
Sel	0,235 g	2,213 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7 lait (comprenant du lactose) **14** dioxydes de soufre et sulfites

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Cuire le riz

Faire bouillir 300 ml [600 ml] d'eau* à la bouilloire.

Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler*, ajouter le riz et porter à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser reposer 10 min en laissant le couvercle.



2 Préparer les légumes

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper le poivron et le poivron long en deux, enlever les graines et détailler en lanières.

Dans une passoire, rincer les haricots noirs à l'eau* froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.



3 Faire revenir les légumes

Dans une grande casserole, faire chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire revenir l'oignon et les lanières de poivron 2 à 3 min.

Ajouter l'ail pressé, verser le mélange d'épices « Hello Fiesta » et faire revenir le tout 1 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

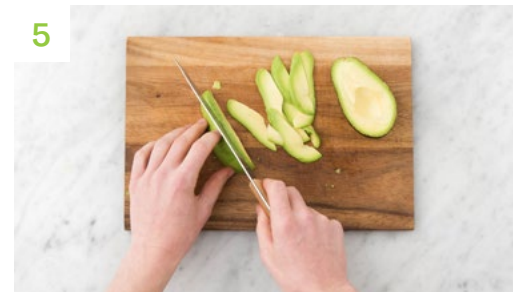


4 Cuire et affiner le chili

Ajouter les haricots noirs, les tomates en morceaux, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et la crème de vinaigre balsamique.

Laisser mijoter le chili 25 à 30 min à feu doux jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et le chili crémeux.

Assaisonner avec du sel*, du poivre* et des flocons de piment selon les goûts.



5 Préparer la garniture

Hacher finement la coriandre.

Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés de piment en lamelles (attention, ça pique !).

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en tranches.

Mélanger la crème fraîche avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Aérer le riz thaï avec une fourchette, mélanger le coriandre haché et servir dans les assiettes.

Servir le chili et parsemer de piment haché.

Déguster avec de l'avocat et un peu de crème fraîche.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.