

Chili sin Carne mit Avocado schwarzen Bohnen und Reis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.394 kj/811 kcal • Tag 3 kochen

3



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



Balsamico-Creme



Peperoni (gelb oder rot)



stückige Tomaten



Crème fraîche Light



Jasminreis



schwarze Bohnen



Avocado



rote Spitzpeperoni



rote Peperoncini



rote Zwiebel



Koriander



Chiliflocken, mild

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	3 x 4 g
Balsamico-Creme 1 11	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Peperoni (gelb oder rot)	1 x 180 g	2 x 180 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Crème fraîche Light 5	1 x 200 g	2 x 200 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
rote Spitzpeperoni	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
Chiliflocken, mild	1 x 1 g	1 x 2 g
Koriander	0.5 x 10 g**	1 x 10 g
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*	Angaben im Text	
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. 1.000 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	3.394 kJ/811 kcal
Fett	2.87 g	27.18 g
– davon ges. Fettsäuren	0.38 g	3.56 g
Kohlenhydrate	11.02 g	104.27 g
– davon Zucker	2.34 g	22.12 g
Eiweiss	3.12 g	29.49 g
Salz	0.242 g	2.293 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 oder Sulfite.



1 Reis kochen

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

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

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Peperoni und **Spitzpeperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in Streifen schneiden.

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



3 Gemüse anbraten

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

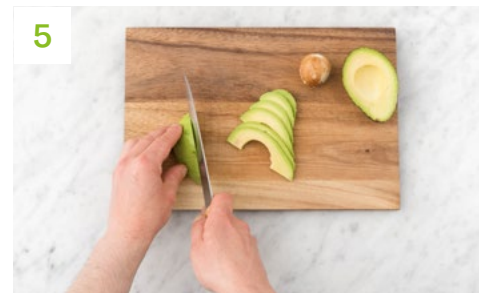
Zwiebel- und **Peperonistreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Knoblauch** dazupressen, **Gewürzmischung** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 Chilli kochen und verfeinern

Schwarze Bohnen, **stückige Tomaten**, 4 gr [8 gr]

Gemüsebouillonpulver* und **Balsamicocreme** zugeben. **Chili** 25 – 30 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Peperonistücke** weich sind und das **Chili** cremig ist. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und milden **Peperoniniflocken** nach Belieben abschmecken.



5 Toppings vorbereiten

Koriander fein hacken.

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

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

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



6 Anrichten

Jasminreis mit einer Gabel ein wenig auflockern, **gehackte Koriander** unterheben und auf Teller verteilen. **Chili** dazu anrichten, mit gehackter **Peperoncini** bestreuen. Mit **Avocado** und einem **Klecks Crème fraîche** geniessen.

En Guete!



Chilli sin carne with avocado, black beans and rice

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.394 kj/811 kcal

3



“Hello Fiesta” spice mix



Garlic cloves



Balsamic cream



Pepper (yellow or red)



Chunky tomatoes



Crème fraîche light



Jasmine rice



Black beans



Avocado



Red pointed pepper



Red peperoncini



Red onion



Coriander



Chilli flakes, mild

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Garlic cloves	2 x	4 g	3 x	4 g
Balsamic cream 1 11	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Pepper (yellow or red)	1 x	180 g	2 x	180 g
Chunky tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Crème fraîche light 5	1 x	200 g	2 x	200 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Black beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Chilli flakes, mild	1 x	1 g	1 x	2 g
Coriander	0.5 x	10 g**	1 x	10 g
Vegetable stock powder*, water*, oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	359 kJ/86 kcal	3.394 kJ/811 kcal
Fat	2.87 g	27.18 g
– incl. saturated fats	0.38 g	3.56 g
Carbohydrate	11.02 g	104.27 g
– incl. sugar	2.34 g	22.12 g
Protein	3.12 g	29.49 g
Salt	0.242 g	2.293 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: 1) Cereals containing gluten 5) Milk 11) Sulphur dioxide and sulphite.



Cook rice

Rinse the rice in a sieve with **cold water** until the **water** is clear.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water***, add **salt***, stir in rice and bring to the boil. Cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove from stove, leave covered and let cool for 10 min.



Prepare vegetables

Peel **garlic** and **onion**.

Cut the **onion** into fine strips.

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

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



Sauté vegetables

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

Sauté **onion** and **pepper strips** for 2-3 min. Press in **garlic**, add "**Hello Mexico**" **spice mix**, and sauté everything together for 1 min. Season with **salt*** and **pepper***.



Cook and refine the chilli

Add **black beans**, **chunky tomatoes**, 4 gr [8 gr] **vegetable stock powder*** and **balsamic cream**. Simmer **chilli** for 25-30 min. on low heat until the **pepper pieces** are soft and the **chilli** is creamy. Season with **salt***, **pepper*** and mild **peperoncini** flakes according to taste.



Prepare toppings

Finely chop the **coriander**.

Halve **peperoncini**, remove core, and cut **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!

Chili sin Carne à l'avocat avec des haricots noirs et du riz

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.394 kj/811 kcal

3



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Gousse d'ail



Crème de vinaigre
balsamique



Poivron (jaune ou rouge)



Tomates en morceaux



Crème fraîche légère



Riz thaï



Haricots noirs



Avocat



Poivron long rouge



Piments rouges



Oignon rouge



Coriandre



Flocons de piment doux

Ingrédients à toujours avoir chez soi
bouillon de légumes en poudre*, huile d'olive*,
sel*, poivre*, eau*, huile*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	3 x 4 g
Crème de vinaigre balsamique 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Poivrons (jaunes ou rouges)	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Crème fraîche légère 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Poivrons longs rouges	1 x 100 g	2 x 100 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Flocons de piment, doux	1 x 1 g	1 x 2 g
Coriandre	0.5 x 10 g**	1 x 10 g
bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	359 kJ/86 kcal	3.394 kJ/811 kcal
Lipides	2.87 g	27.18 g
- dont acides gras saturés	0.38 g	3.56 g
Glucides	11.02 g	104.27 g
- dont sucre	2.34 g	22.12 g
Protéines	3.12 g	29.49 g
Sel	0.242 g	2.293 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 : 1) céréales contenant du gluten 5) lait 11) dioxyde de soufre ou sulfites



CUIRE LE RIZ

Rincer le riz à l'**eau froide*** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.

Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] d'**eau chaude***, **saler***, ajouter le **riz** et porter à ébullition. Placer le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



Cuire et affiner le chili

Ajouter des haricots **noirs**, les **tomates en morceaux**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre*** et de 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** doux selon les goûts.



Préparer les légumes

Peler l'**ail** et l'**oignon**.

Couper les **oignons** en fines lamelles.

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.



Préparer le nappage

Hacher finement le **coriandre**.

Couper le **piment** en deux, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (**attention, piquant !**).

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***.



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



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 légère**.

Bon appétit !