

Chili sin Carne mit Avocado

dazu Kräuterrreis und Sourcream-Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.216 kj/1008 kcal • Tag 3 kochen



-  Gewürzmischung „Hello Fiesta“
-  Knoblauchzehe
-  Balsamico-Creme
-  rote Peperoni
-  stückige Tomaten
-  Saurer Halbbrhnm
-  Jasminreis
-  Kidneybohnen
-  Avocado
-  rote Spitzpeperoni
-  rote Peperoncini
-  rote Zwiebel
-  Petersilie
-  Chiliflocken, mild

Natürlicher Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben
 Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

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

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
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Saurer Halbrahm 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kidneybohnen	1 x 390 g	2 x 390 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
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Chiliflocken, mild	1 x 1 g	1 x 2 g
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	424 kJ/101 kcal	4.216 kJ/1.008 kcal
Fett	5.06 g	50.33 g
– davon ges. Fettsäuren	0.32 g	3.16 g
Kohlenhydrate	10.34 g	102.88 g
– davon Zucker	2.25 g	22.36 g
Eiweiss	3.16 g	31.45 g
Salz	0.225 g	2.239 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 Sulfit.



1 Reis kochen

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.

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

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



3 Gemüse anbraten

In einem grossen Topf 0.5 EL [1 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.



4 Chili kochen und verfeinern

Kidneybohnen, **stückige Tomaten**, **Chiliflocken (Achtung: scharf!)**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Balsamicocreme** zugeben. **Chili** zugedeckt 25 – 30 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Peperonistücke** weich sind und das **Chili** cremig ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Toppings vorbereiten

Petersilie zusammen fein hacken.

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

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

Saurer Halbrahm in eine kleine Schüssel geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Gehackte Kräuter** unterheben und auf Teller verteilen. **Chili** dazu anrichten und mit **gehacktem Peperoncini** bestreuen. Mit **Avocado** und einem **Klecks saurer Halbrahm** geniessen.

En Guete!

– 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.

– Chiliflocken, mild

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unseren milden Chiliflocken-Flocken. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Flocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Chilli sin carne with avocado

served with herb rice and sour cream dip

10

Vegetarian 30 – 40 minutes • 4.216 kj/1.008 kcal • Cook on day 3



-  "Hello Fiesta" spice mix
-  Garlic cloves
-  Balsamic cream
-  Red pepper
-  Chunky tomatoes
-  Single sour cream
-  Jasmine rice
-  Kidney beans
-  Avocado
-  Red pointed pepper
-  Red peperoncini
-  Red onion
-  Parsley
-  Chilli flakes, mild



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

Good to have at hand
Vegetable stock powder*, water*, oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

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

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
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Chunky tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Single sour cream 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Kidney beans	1 x	390 g	2 x	390 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
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Chilli flakes, mild	1 x	1 g	1 x	2 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. 1000g)
Calories	424 kJ/101 kcal	4.216 kJ/1.008 kcal
Fat	5.06 g	50.33 g
– incl. saturated fats	0.32 g	3.16 g
Carbohydrate	10.34 g	102.88 g
– incl. sugar	2.25 g	22.36 g
Protein	3.16 g	31.45 g
Salt	0.225 g	2.239 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

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water***, add **salt***, stir in **rice** and bring to the boil again. 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 **kidney beans** in a sieve and rinse with **cold water** until the **water** is clear.



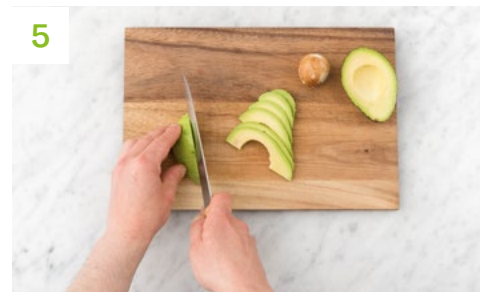
Sauté vegetables

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] **oil*** in a large pot on high heat. Sauté **onion** and **pepper strips** for 2-3 min. Press in **garlic**, add “Hello Fiesta” **spice mix** and sauté everything together for 1 min. Season with **salt*** and **pepper***.



Cook and refine the chilli

Add **kidney beans**, **chunky tomatoes**, **chilli flakes (warning: spicy!)**, 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** and **balsamic cream**. Cover **chilli** and simmer for 25-30 min. on low heat until the **pepper pieces** are soft and the **chilli** is creamy. Season with **salt*** and **pepper***.



Prepare toppings

Finely chop the **parsley**.

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

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

Put **single sour cream** into a small bowl and season with **salt*** and **pepper***.



Serve

Fluff the **rice** up a little with a fork. Mix in **chopped herbs** and apportion onto plates. Serve with **chilli** and sprinkle with **chopped peperoncini**. Enjoy with **avocado** and a **dollop** of **single sour cream**.

Bon appetit!

Chili sin Carne avec avocat, riz aux herbes et dip de crème aigre

10

Végétarien 30 – 40 minutes • 4.216 kJ/1.008 kcal • Cuisiner au 3e jour



Mélange d'épices « Hello Fiesta »



Gousse d'ail



Crème de vinaigre balsamique



Poivron rouge



Tomates en morceaux



Crème aigre demi-écrémée



Riz thaï



Haricots rouges



Avocat



Poivron long rouge



Piment rouge



Oignon rouge



Persil



Flocons de piment doux



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 1 petit faitout avec couvercle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 petit saladier.

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 rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Crème aigre demi-écrémée 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 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
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Flocons de piment, doux	1 x 1 g	1 x 2 g

Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*

Sel*, poivre* Détails dans le texte 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	424 kJ/101 kcal	4.216 kJ/1.008 kcal
Lipides	5.06 g	50.33 g
- dont acides gras saturés	0.32 g	3.16 g
Glucides	10.34 g	102.88 g
- dont sucre	2.25 g	22.36 g
Protéines	3.16 g	31.45 g
Sel	0.225 g	2.239 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

Verser dans un petit faitout 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 le faitout du feu et laisser gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



Cuire et affiner le chili

Ajouter les haricots rouges, les **tomates** en morceaux, les **flocons de piment (attention : piquant !)**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre*** et la **crème 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*** et du **poivre***.



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** à l'**eau froide** jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.



Préparer le nappage

Hacher finement le **persil**.

Couper le **piment rouge** en deux, enlever les pépins et couper les **moitiés de piment** en lamelles (**attention : piquant !**).

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

Verser la **crème aigre demi-écrémée** dans un petit bol et assaisonner de **sel*** et de **poivre***.



Faire revenir les légumes

Dans un grand faitout, faire chauffer à feu vif 0.5 cs [1 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 Fiesta »** et faire revenir le tout 1 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Dresser

Aérer un peu le **riz** à la **fourchette**. Incorporer les **herbes hachées** et répartir dans les assiettes. Servir le **chili** et parsemer de **piment** haché. Déguster avec de l'**avocat** et un peu de **crème aigre demi-écrémée**.

Bon appétit !