

Chili sin Carne mit Avocado schwarzen Bohnen und Reis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.533 kj/845 kcal • Tag 3 kochen

15



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



Balsamico-Creme



Peperoni, gelb



stückige Tomaten



Crème fraîche Light



Jasminreis



schwarze Bohnen



Avocado



rote Spitzpeperoni



rote Peperoncini



rote Zwiebel



Basilikum



Chiliflocken, mild



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

Gut, im Haus zu haben

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

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	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
Basilikum	1 x 20 g**	1 x 20 g
Öl*, Wasser*, Pouletbouillonpulver* 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	363 kJ/87 kcal	3.533 kJ/845 kcal
Fett	3.09 g	30.04 g
– davon ges. Fettsäuren	0.37 g	3.57 g
Kohlenhydrate	10.82 g	105.27 g
– davon Zucker	2.30 g	22.40 g
Eiweiss	3.12 g	30.32 g
Salz	0.237 g	2.309 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.

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



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.



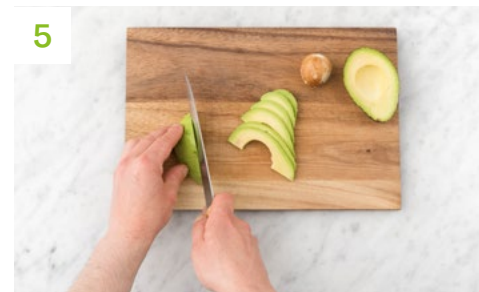
3 Gemüse anbraten

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 g] **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 **Peperonciniflocken** nach Belieben abschmecken.



5 Toppings vorbereiten

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

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. **Crème fraîche Light** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Jasminreis mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen. **Chili** dazu anrichten, mit gehacktem **Peperoncini** und **Basilikum** bestreuen. Mit **Avocado** und einem **Klecks Crème fraîche Light** 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.

milde Chiliflocken

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

Chilli sin carne with avocado, black beans and rice

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.533 kj/845 kcal • Cook on day 3

15



“Hello Fiesta” spice mix



Garlic cloves



Balsamic cream



Pepper, yellow



Chunky tomatoes



Crème fraîche light



Jasmine rice



Black beans



Avocado



Red pointed pepper



Red peperoncini



Red onion



Basil



Chilli flakes, mild



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

Good to have at hand

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

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	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
Basil	1 x	20 g **	1 x	20 g
Oil*, water*, chicken stock powder*	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	363 kJ/87 kcal	3.533 kJ/845 kcal
Fat	3.09 g	30.04 g
- incl. saturated fats	0.37 g	3.57 g
Carbohydrate	10.82 g	105.27 g
- incl. sugar	2.30 g	22.40 g
Protein	3.12 g	30.32 g
Salt	0.237 g	2.309 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.

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



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.

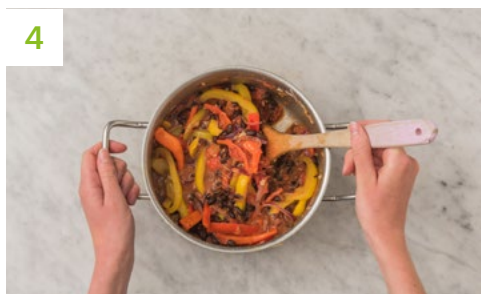
Cut **pepper** and **pointed pepper** in half, remove cores, and cut the **pepper halves** into strips.

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



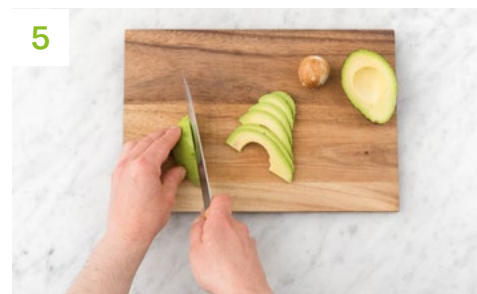
Sauté vegetables

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 spice mix and sauté everything together for 1 min. more. Season with **salt*** and **pepper***.



Cook and refine the chilli

Add **black beans**, chunky **tomatoes**, 4 g [8 g] **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

Cut **basil** into thin strips. 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 light** with **salt*** and **pepper***.



Serve

Fluff up the **jasmine rice** a little with a fork and apportion onto plates. Add **chilli** and sprinkle with chopped **peperoncini** and **basil**. Enjoy with **avocado** and a **dollop** of **crème fraîche light**.

Bon appetit!

Peperoncini

Go easy on the dosage as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Mild chilli flakes

Exercise a little caution when seasoning with our mild peperoncini. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

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

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.533 kj/845 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Gousse d'ail



Crème balsamique



Poivron jaune



Tomates en morceaux



Crème fraîche légère



Riz thaï



Haricots noirs



Avocat



Poivron long rouge



Piment rouge



Oignon rouge



Basilic



Flocons de piment doux



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

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

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 casserole avec couvercle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 grand faitout avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 g
Gousses d'ail	2 x 4 g	3 x 4 g
Crème de vinaigre balsamique 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Poivron jaune	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
Basilic	1 x 20 g **	1 x 20 g
huile*, eau*, bouillon de volaille en poudre*	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	363 kJ/87 kcal	3.533 kJ/845 kcal
Lipides	3.09 g	30.04 g
- dont acides gras saturés	0.37 g	3.57 g
Glucides	10.82 g	105.27 g
- dont sucre	2.30 g	22.40 g
Protéines	3.12 g	30.32 g
Sel	0.237 g	2.309 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

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



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 casserole 300 ml [600 ml] d'**eau chaude***, **saler***, ajouter le **riz thaï** et porter à ébullition. Couvrir 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 les **haricots noirs**, les **tomates en morceaux**, 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***, du **poivre*** et des **flocons de piment doux** selon les goûts.

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.

Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom peut être trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.



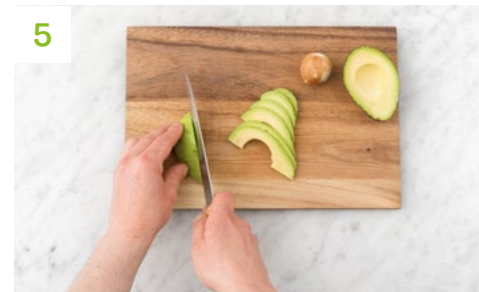
Préparer les légumes

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

Émincer l'**oignon**.

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 la garniture

Couper le **basilic** en fines lamelles. Couper le **piment** en deux, enlever les graines 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. Assaisonner la **crème fraîche légère** avec le **sel*** et le **poivre***.



Faire revenir les légumes

Dans un grand faitout, 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 l'**ail** dans le faitout, ajouter le **mélange d'épices** et faire revenir le tout 1 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Dresser

Aérer un peu le **riz thaï** avec une fourchette et le servir dans les assiettes. Ajouter le **chili** et saupoudrer de **piment** haché et de **basilic**. Déguster avec de l'**avocat** et un peu de **crème fraîche légère**.

Bon appétit !