

# Chili sin Carne mit Avocado schwarzen Bohnen und Korianderreis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.516 kj/840 kcal • Tag 3 kochen

12



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



Balsamico-Creme



Peperoni, gelb



stückige Tomaten



Crème Fraiche Light



Jasminreis



schwarze Bohnen



Avocado



rote Spitzpeperoni



rote Peperoncini



rote Zwiebel



Koriander



Chiliflocken, mild



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

**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 <b>11</b>                              | 1 x 12 g                          | 2 x 12 g  |
| Peperoni, gelb   | 1 x 180 g                         | 2 x 180 g |
| stückige Tomaten                                       | 1 x 390 g                         | 2 x 390 g |
| Crème Fraîche Light <b>5</b>                           | 1 x 150 g                         | 2 x 150 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                                     | 0.5 x 2 g**                       | 1 x 2 g   |
| Koriander  | 1 x 10 g**                        | 1 x 10 g  |
| Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*<br>Salz*, Pfeffer* | Angaben im Text<br>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 | 3.516 kJ/840 kcal     |
| Fett                    | 3.04 g         | 29.39 g               |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.35 g         | 3.42 g                |
| Kohlenhydrate           | 10.87 g        | 105.22 g              |
| - davon Zucker          | 2.25 g         | 21.76 g               |
| Eiweiss                 | 3.13 g         | 30.30 g               |
| Salz                    | 0.265 g        | 2.568 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 : 5**) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **11**) Schwefeldioxid oder Sulfit.

(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.

**Spitzpeperoni** und **Peperoni** 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 Chili kochen und verfeinern

**Schwarze Bohnen, Tomatenpolpa**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Balsamico-Crème** zugeben. **Chili** 25 – 30 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Peperonistücke** weich sind und das **Peperoni** cremig ist. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und milden **Peperoniflocken** nach Belieben abschmecken.



## 5 Toppings vorbereiten

**Koriander** fein hacken. **Peperonischote** halbieren, entkernen 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, gehackten **Koriander** unterheben und auf Teller verteilen.

**Chili** dazu anrichten und mit gehacktem **Peperoncini** bestreuen. Mit **Avocado** und einem **Klecks Crème fraîche** geniessen.

Chiliflocken

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

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!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Chilli sin carne with avocado, black beans and coriander rice

Vegetarian 30-40 minutes • 3.516 kj/840 kcal • Cook on day 3



“Hello Fiesta” spice mix



Garlic cloves



Balsamic cream



Pepper, yellow



Chopped tomatoes



Crème fraîche light



Jasmine rice



Black beans



Avocado



Red pointed peppers



Red peperoncini



Red onion



Coriander



Mild chilli flakes



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

**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 clove                          | 2 x                       | 4 g     | 3 x | 4 g   |
| Balsamic cream <b>11</b>              | 1 x                       | 12 g    | 2 x | 12 g  |
| Pepper, yellow                        | 1 x                       | 180 g   | 2 x | 180 g |
| Chopped tomatoes                      | 1 x                       | 390 g   | 2 x | 390 g |
| Crème fraîche light <b>5</b>          | 1 x                       | 150 g   | 2 x | 150 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 onion                             | 1 x                       | 80 g    | 2 x | 80 g  |
| Mild chilli flakes                    | 0.5 x                     | 2 g **  | 1 x | 2 g   |
| Coriander                             | 1 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               | 363 kJ/87 kcal | 3.516 kJ/840 kcal        |
| Fat                    | 3.04 g         | 29.39 g                  |
| - incl. saturated fats | 0.35 g         | 3.42 g                   |
| Carbohydrate           | 10.87 g        | 105.22 g                 |
| - incl. sugar          | 2.25 g         | 21.76 g                  |
| Protein                | 3.13 g         | 30.30 g                  |
| Salt                   | 0.265 g        | 2.568 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: 5** Milk or milk products (including lactose) **11** Sulphur dioxide or sulphites.

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



### Cook the rice

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs 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 the vegetables

Peel the 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 the 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, polpa 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 peperoni flakes according to taste.



### Prepare the toppings

Finely chop 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 light 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!

Chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. 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.

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 pungent ingredient in peperoncini.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Chili sin Carne à l'avocat

avec des haricots noirs et du riz au coriandre

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.516 kj/840 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



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



Coriandre



Flocons de piment doux



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

**Ingédients 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 <b>11</b> )     | 1 x                   | 12 g   | 2 x        | 12 g  |
| Poivron jaune                                | 1 x                   | 180 g  | 2 x        | 180 g |
| Tomates en morceaux                          | 1 x                   | 390 g  | 2 x        | 390 g |
| Crème fraîche légère <b>5</b> )              | 1 x                   | 150 g  | 2 x        | 150 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 |
| Poivron long rouge                           | 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  |
| Flocons de piment, doux                      | 0.5 x                 | 2 g**  | 1 x        | 2 g   |
| Coriandre                                    | 1 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.

\*\*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. 1.000 g) |
|----------------------------|----------------|------------------------|
| Valeur calorique           | 363 kJ/87 kcal | 3.516 kJ/840 kcal      |
| Lipides                    | 3.04 g         | 29.39 g                |
| - dont acides gras saturés | 0.35 g         | 3.42 g                 |
| Glucides                   | 10.87 g        | 105.22 g               |
| - dont sucre               | 2.25 g         | 21.76 g                |
| Protéines                  | 3.13 g         | 30.30 g                |
| Sel                        | 0.265 g        | 2.568 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 ou produits laitiers (y compris le lactose) **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 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 gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



### Cuire et affiner le chili

Ajouter les haricots noirs, la polpa de tomates, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et la crème de vinaigre de balsamique. Laisser mijoter le chili 25 à 30 min. à feu doux jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et crémeux. Assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et des flocons de piment selon les goûts.

#### 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.

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.



### 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

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

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en tranches. Assaisonner la crème fraîche légère 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 l'ail dans la casserole, ajouter le mélange d'épices 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 une pointe de crème fraîche.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

