

Chili sin Carne mit Avocado

dazu Kräuterreis und Sourcream Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.024 kj/962 kcal • Tag 3 kochen

15



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



Balsamico-Creme



rote Peperoni



stückige Tomaten



Saurer Halbrahm



Jasminreis



Kidneybohnen



Avocado



rote Spitzpeperoni



rote Peperoncini



rote Zwiebel



Petersilie



Chiliflocken, mild



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

Gut, im Haus zu haben

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

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 14	1 x 12 g	2 x 12 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Saurer Halbrahm 7	1 x 150 g	1 x 300 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kidneybohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
Avocado	1 x 200 g	2 x 200 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	0.5 x 2 g **	1 x 2 g
Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver* 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	405 kJ/97 kcal	4.024 kJ/962 kcal
Fett	4.49 g	44.62 g
– davon ges. Fettsäuren	0.38 g	3.81 g
Kohlenhydrate	10.47 g	103.97 g
– davon Zucker	2.43 g	24.17 g
Eiweiss	3.14 g	31.16 g
Salz	0.247 g	2.458 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** Schwefeldioxide und Sulfite.

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



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 **kalt**em **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.



Chilli 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.

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

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.



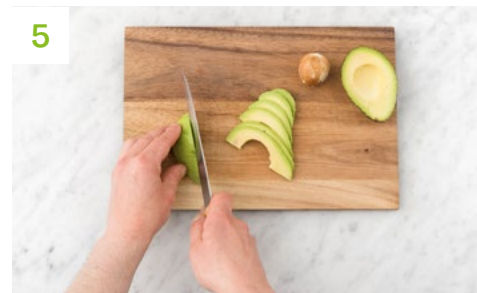
Reis kochen

Erhitze reichlich **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.



Toppings vorbereiten

Petersilie fein hacken. **Rote Peperoncini** halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**). **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. **Sauren Halbrahm** in eine kleine Schüssel geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

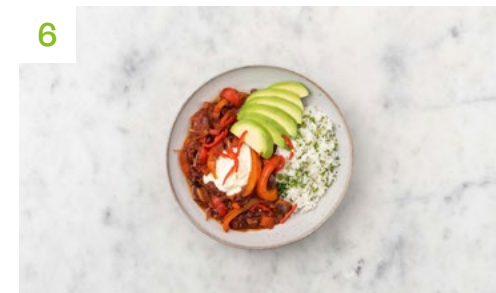


Gemüse anbraten

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.



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 **sauren Halbrahm** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!




Chilli sin carne with avocado

served with herb rice and sour cream dip

Vegetarian 30-40 minutes • 4.024 kj/962 kcal • Cook on day 3



-  "Hello Fiesta" spice mix
-  Garlic clove
-  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

 **Natürlicher Geschmack**

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

Good to have at hand
 Water*, oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 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 14	1 x	12 g	2 x	12 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Single sour cream 7	1 x	150 g	1 x	300 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Kidney beans	1 x	390 g	2 x	390 g
Avocado	1 x	200 g	2 x	200 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
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Mild chilli flakes	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Water*, oil*, vegetable 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	405 kJ/97 kcal	4.024 kJ/962 kcal
Fat	4.49 g	44.62 g
- incl. saturated fats	0.38 g	3.81 g
Carbohydrate	10.47 g	103.97 g
- incl. sugar	2.43 g	24.17 g
Protein	3.14 g	31.16 g
Salt	0.247 g	2.458 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).



1 Prepare 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 kidney beans in a sieve and rinse with cold water until the water is clear.



2 Cook the rice

Heat plenty of water in the kettle.

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.



3 Sauté the vegetables

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large pot on high heat.

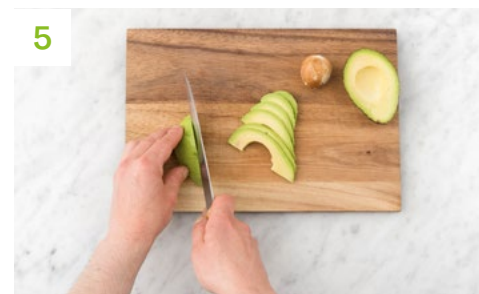
Sauté onion and pepper strips for 2-3 min.

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



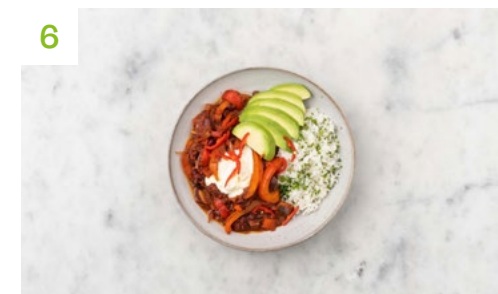
4 Cook and refine the chilli

Add kidney beans, chopped 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*.



5 Prepare the toppings

Finely chop the parsley. Halve red 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. Put single sour cream into a small bowl and season with salt* and pepper*.



6 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.

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.

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.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Chili sin Carne avec de l'avocat du riz aux fines herbes et un dip de crème aigre

Végétarien 30 – 40 minutes • 4.024 kj/962 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



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

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

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 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
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 7)	1 x	150 g	1 x	300 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Haricots rouges	1 x	390 g	2 x	390 g
Avocat	1 x	200 g	2 x	200 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
Persil	1 x	10 g **	1 x	10 g
Flocons de piment, doux	0.5 x	2 g **	1 x	2 g
Eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre* Sel*, poivre*	Détails dans le texte 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	405 kJ/97 kcal	4.024 kJ/962 kcal
Lipides	4.49 g	44.62 g
- dont acides gras saturés	0.38 g	3.81 g
Glucides	10.47 g	103.97 g
- dont sucre	2.43 g	24.17 g
Protéines	3.14 g	31.16 g
Sel	0.247 g	2.458 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 (y compris le 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 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 à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.



4 Cuire et affiner le chili

Ajouter les haricots rouges, les tomates en morceaux, les flocons de piment (attention, ça pique !), 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* et du poivre*.

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 est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.



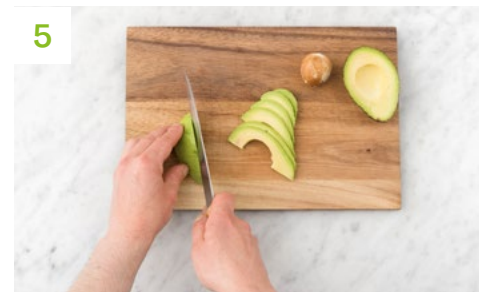
2 Cuire le riz

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans 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 gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



5 Préparer la garniture

Hacher finement le persil. Couper le piment rouge 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. Verser la crème aigre demi-écrémée dans un bol, saler* et poivrer*.



3 Faire revenir les légumes

Dans une grande casserole, 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*.



6 Dresser

Aérer un peu le riz à la fourchette.

Incorporer les fines 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 !

Vous aimez HelloFresh ?

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

