

Chili sin Carne mit Avocado

schwarzen Bohnen, bunter Peperoni und Korianderreis

Vegetarisch | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 3508 kj/838 kcal • Tag 3 kochen

6



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



Balsamicocrème



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.

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	4 x	4 g
Balsamicocrème 14	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 7	1 x	100 g	2 x	100 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
Koriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Chiliflocken, mild	0.5 x	2 g**	1 x	2 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	363 kJ/87 kcal	3508 kJ/838 kcal
Fett	3.03 g	29.31 g
– davon ges. Fettsäuren	0.35 g	3.40 g
Kohlenhydrate	10.86 g	105.06 g
– davon Zucker	2.23 g	21.61 g
Eiweiss	3.13 g	30.24 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: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 14) Schwefeldioxide und Sulfite.

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



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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 „Hello Fiesta“** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

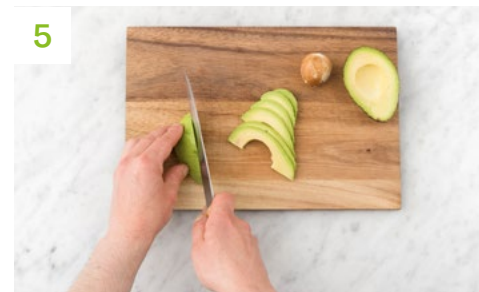


4 Peperoncini kochen und verfeinern

Schwarze Bohnen, **stückige Tomaten**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Balsamico-Crème** zugeben.

Peperoncini 25 – 30 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Peperonistücke** weich sind und das **Peperoncini** cremig ist.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und milden **Chiliflocken** nach Belieben abschmecken.



5 Toppings vorbereiten

Koriander fein hacken.

Peperoninischote halbieren, entkernen und **Peperoninhälften** 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, gehackten **Koriander** unterheben und auf Teller verteilen.

Chili dazu anrichten, mit **gehacktem Peperoncini** bestreuen.

Mit **Avocado** und einem **Klecks Crème fraîche** geniessen.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unser Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoninischoten, 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 ein!



Chilli sin carne with avocado, black beans, multicoloured peppers and coriander rice

Vegetarian | Lots of vegetables | 30-40 minutes • 3.508 kj/838 kcal • Cook on day 3



-  "Hello Fiesta" spice mix
-  Garlic clove
-  Balsamic cream
-  Yellow pepper
-  Chopped 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.

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	
Spice mix "Hello Fiesta"	1 x	4 g	2 x	4 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Balsamic cream 14	1 x	12 g	2 x	12 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Crème fraîche light 7	1 x	100 g	2 x	100 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
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Mild chilli flakes	0.5 x	2 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. 1000 g)
Calories	363 kJ/87 kcal	3.508 kJ/838 kcal
Fat	3.03 g	29.31 g
- incl. saturated fats	0.35 g	3.40 g
Carbohydrate	10.86 g	105.06 g
- incl. sugar	2.23 g	21.61 g
Protein	3.13 g	30.24 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: 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 Cook the rice

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

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 the rice and bring to the boil.

Cover and simmer on low heat for about 10 min.

Then remove from the stove, leave covered and allow to cool for 10 min.



2 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 cold water is clear.



3 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 "Hello Fiesta" spice mix and sauté everything together for 1 min. Season with salt* and pepper*.



4 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 a low heat until the pepper pieces are soft and the chilli is creamy.

Season with salt*, pepper* and mild chilli flakes according to taste.



5 Prepare the 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*.



6 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!

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/



Chili sin Carne à l'avocat

avec des haricots noirs, des poivrons et du riz à la coriandre

Végétarien Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 3.508 kj/838 kcal • Cuisiner au 3e jour

6



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

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.

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	4 x 4 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	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 7)	1 x 100 g	2 x 100 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
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Flocons de piment, doux	0.5 x 2 g**	1 x 2 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	3.508 kJ/838 kcal
Lipides	3.03 g	29.31 g
- dont acides gras saturés	0.35 g	3.40 g
Glucides	10.86 g	105.06 g
- dont sucre	2.23 g	21.61 g
Protéines	3.13 g	30.24 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 : 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 Cuire le riz

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

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

Verser 300 ml [600 ml] d'eau chaude* dans une casserole, 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 reposer 10 min en laissant le couvercle.



2 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.



3 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 Fiesta » et faire revenir le tout 1 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

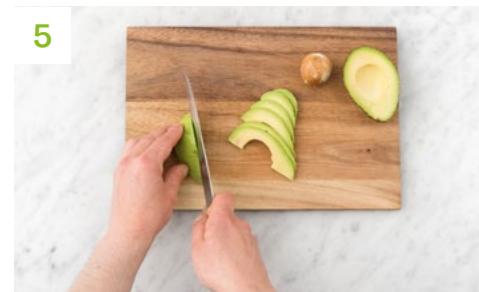


4 Cuire et affiner le poivron

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 piment 25 à 30 min à feu doux jusqu'à ce que les morceaux de poivrons soient tendres et les piment crémeux.

Assaisonner avec du sel*, du poivre* et des flocons de piment selon les goûts.



5 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.

Mélanger la crème fraîche avec du sel* et du poivre*.



6 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 !

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.

Vous aimez HelloFresh ?

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

