



# Chili sin Carne mit Avocado

schwarzen Bohnen, bunter Peperoni und Korianderreis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 798 kcal • Tag 5 kochen

6



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



Balsamicoreme



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

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
Balsamicocreme <b>14</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>7</b> )	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

\*\*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. 940 g)
Brennwert	354 kJ/ 85 kcal	3341 kJ/ 798 kcal
Fett	2.71 g	25.56 g
– davon ges. Fettsäuren	0.36 g	3.40 g
Kohlenhydrate	11.07 g	104.31 g
– davon Zucker	2.29 g	21.61 g
Eiweiss	3.13 g	29.49 g
Salz	0.270 g	2.543 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!)



## Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **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.



## Gemüse vorbereiten

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Spitzpeperoni** und **Peperoni** halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in Streifen schneiden.

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



## Chili kochen und verfeinern

**Schwarze Bohnen**, **stückige Tomaten**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Balsamicocreme** zugeben.

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

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



## Toppings vorbereiten

**Koriander** fein hacken.

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

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

**Crème fraîche** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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.



## Anrichten

**Jasminreis** mit einer Gabel ein wenig auflockern, gehackten **Koriander** unterheben und auf Teller verteilen.

**Chili** dazu anrichten und mit gehackter **Peperoncini** bestreuen.

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

## En Guete!

### Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncinis, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



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

Vegetarian 30-40 minutes • 798 kcal • Cook on day 5

6



“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



Mild chilli flakes



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basic ingredients

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

## Cooking utensils

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>14</b>	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 <b>7</b>	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

\*\*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. 630 g)
Calories	354 kJ/ 85 kcal	3.341 kJ/ 798 kcal
Fat	2.71 g	25.56 g
- incl. saturated fats	0.36 g	3.40 g
Carbohydrate	11.07 g	104.31 g
- incl. sugar	2.29 g	21.61 g
Protein	3.13 g	29.49 g
Salt	0.270 g	2.543 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!)



## Cook the rice

Boil 300 ml [600 ml] 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 about 10 min.

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



## Prepare the vegetables

Halve onion and cut it into thin strips.

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

Drain the 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 the 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 the black beans, chopped 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.



## 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\*.



## 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.



# Chili sin Carne à l'avocat

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

Végétarien 30 – 40 minutes • 798 kcal • Cuisiner au 5e 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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ingrédients de base

poivre\*, sel\*, eau\*, huile\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 petite casserole avec couvercle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 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>14</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>7</b> )	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

\*\*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. 940 g)
Valeur calorique	354 kJ/ 85 kcal	3.341 kJ/ 798 kcal
Lipides	2.71 g	25.56 g
- dont acides gras saturés	0.36 g	3.40 g
Glucides	11.07 g	104.31 g
- dont sucre	2.29 g	21.61 g
Protéines	3.13 g	29.49 g
Sel	0.270 g	2 543 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 (comprenant du 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 !)



## Cuire le riz

Chauffer 300 ml [600 ml] 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 reposer 10 min en laissant le couvercle.



## Préparer les légumes

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

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.



## 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\*.



## 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 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\*, du poivre\* et des flocons de piment selon les goûts.



## Préparer la garniture

Hacher finement la coriandre.

Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention : piquant !).

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\*.



## 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 un peu 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.