Hello Mole! Mexikanisches Chili con Carne

mit gegrillter Spitzpeperoni und Jasminreis

FAMILY HIGHLIGHT

- Hello Fresh Beef Gehacktes
- Knoblauchzehe
- Balsamicoessig
- stückige Tomaten
- Jasminreis
- schwarze Bohnen
- rote Zwiebel
- Gewürzmischung „HelloMole“
- grüne Peperoncini
- rote Spitzpeperoni
- saurer Halbrahm

Mahl Zeit für ein Spiel!

Ein mexikanisches Peperoncini mit Schokoladennote? Na klar! Unsere speziell für dieses Gericht entwickelte Gewürzmischung enthält Kakao, der Deiner Sauce ihre ganz besondere Geschmacksnote verleiht. Dazu gesellen sich Jasminreis, Spitzpeperoni und Hello Fresh Beef Gehacktes. Während der kurzen Wartezeit und beim Essen könnt Ihr spielen: „Ich rieche bzw. schmecke was, das Du nicht riechst/schmeckst.“ Was könnte das zum Beispiel sein? Guten Appetit!

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Tag **1 – 2** kochen

HelloFresh Familienkoch Marco

MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Die grüne **Peperoncini** haben wir Euch Eltern mit in die Box gepackt, damit Ihr Euch Euer **Mole Chili** noch etwas verschärfen könnt.
Vielleicht sind Eure Kinder ja schon etwas grösser und an scharfes Essen gewohnt, dann könnt ihr den **Peperoncini** auch einfach mitkochen.

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 grossen Topf**, **1 kleinen Topf**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.

2 REIS KOCHEN

Heizt den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, **salzen***, **Jasminreis** 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.

3 GEMÜSE VORBEREITEN

Knoblauch abziehen.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine streifen schneiden.

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

4 ANBRATEN

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** auf starker Stufe erhitzen. **Hello Fresh Beef Gehacktes**, **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Knoblauch** dazupressen, **Gewürzmischung** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

5 CHILI KOCHEN

Schwarze Bohnen und **stückige Tomaten** in den Topf zugeben. **Chili** zugedeckt für 10 – 15 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Tomatenstücke** weich und das **Chili** cremig ist. Währenddessen die **Spitzpeperoni** grillen. **Spitzpeperoni** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln und im Ofen auf oberer Schiene für 10 – 15 Min. backen, bis die **Spitzpeperoni** anfängt zu bräunen und weich zu werden. **Spitzpeperoni** aus dem Ofen nehmen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

6 CHILI VERFEINERN

Peperoncini in feine Ringe schneiden (Achtung: scharf!).
Peperoncini nach der Garzeit vom Herd nehmen, mit **Balsamicoessig** würzen, gut umrühren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.

ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen. **Chili** und **Spitzpeperoni** darauf anrichten. Mit einem Klecks **saurer Halbrahm** und je nach Geschmack mit **Peperonciniringen** toppen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Hello Fresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Balsamicoessig 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
schwarze Bohnen	1 x	380 g	2 x	380 g
Gewürzmischung „HelloMole“ ⚭	1 x	14 g	1 x	28 g
rote Spitzpeperoni	2 x	100 g	4 x	100 g
saurer Halbrahm 5) ⚭	0.5 x	100 g	1 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
grüne Peperoncini	1 x	15 g	1 x	15 g
Wasser* für Schritt 1	300 ml		600 ml	
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL		je 2 EL	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
⚭ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	353 kJ/84 kcal	3.663 kJ/876 kcal
Fett	3 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	1 g
Kohlenhydrate	7 g	102 g
– davon Zucker	1 g	23 g
Eiweiss	7 g	49 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

Hello mole! Mexican chilli con carne

with grilled pepper and jasmine rice

FAMILY HIGHLIGHT

- Hello Fresh chopped beef
- Garlic cloves
- Balsamic vinegar
- Chunky tomatoes
- Jasmine rice
- Black beans
- Red onion
- "HelloMole" spice mix
- Green peperoncini
- Red pointed peppers
- Sour single cream

Meal time for a game!

A Mexican peperoncini with a hint of chocolate? Absolutely! Our spice mix developed specifically for this dish contains cocoa, giving your sauce its really special taste. It's accompanied by jasmine rice, pointed pepper and Hello Fresh chopped beef. A game for you to play during the short wait and at the table: "I smell or taste something that you don't smell/taste." What could that be? Bon appetit!

35 - 45 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Cook on days 1 - 2

HelloFresh family chef Marco

MARCO'S TIPS FOR KIDS

We've put green **peperoncini** in the box for you grown-ups so that you can spice up your **mole chilli** a little more.

Maybe your children are a bit older now and used to spicy food, in which case you can simply cook the **peperoncini** along with everything else.

LET´S GO

Wash the **vegetables**.

You will also need: **1 large pot**, **1 small pot**, **1 sieve**, **1 garlic press** and **1 baking tray** with **baking paper**.

2 COOK RICE

Preheat the oven to **230 °C** top/bottom heat (**210 °C** fan oven).

Put 300 ml [600 ml] of **hot water*** in a small pot, add **salt***, stir in **jasmine 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 PREPARE VEGETABLES

Peel the garlic.

Halve and peel **onion** and cut it into thin strips.

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

4 SAUTÉ

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot on high heat. Sauté **Hello Fresh chopped beef** and strips of **onion** for 2-3 min. Press in **garlic**, add **spice mix** and sauté everything together for 1 min. more. Season with **salt*** and **pepper***.

5 COOK CHILLI

Add **black beans** and **chunky tomatoes** to the pot. Cover **chilli** and let it simmer for 10-15 min. on low heat until the **tomato pieces** are soft and the **chilli is creamy**.

In the meantime, grill the **pepper**. Put **pointed peppers** on a baking tray lined with baking paper, drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** and bake on the top shelf of the oven for 10-15 min. until the **peppers** start turning brown and becoming soft. Remove **peppers** from the oven and season with **salt*** and **pepper***.

6 REFINE CHILLI

Chop **peperoncini** into thin rings (warning: spicy!).

Remove **peperoncini** from the stove at the end of the cooking time, season with **balsamic vinegar**, stir well and then season with **salt***, **pepper*** and 1 pinch of **sugar***.

SERVE

Fluff up the **jasmine rice** a little with a fork and apportion onto plates. Arrange **chilli** and **pointed pepper** on top. Top with a dollop of **sour single cream** and **peperoncini rings** according to taste.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Balsamic vinegar 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Chunky tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Black beans	1 x	380 g	2 x	380 g
"HelloMole" spice mix ◉	1 x	14 g	1 x	28 g
Red pointed pepper	2 x	100 g	4 x	100 g
Sour cream 5) ◉	0.5 x	100 g	1 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Green chilli pepper	1 x	15 g	1 x	15 g
Water* for step 1	300 ml		600 ml	
Oil* for steps 3 and 4	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

◉ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	353 kJ/84 kcal	3.663 kJ/876 kcal
Fat	3 g	26 g
– incl. saturated fats	1 g	1 g
Carbohydrate	7 g	102 g
– incl. sugar	1 g	23 g
Protein	7 g	49 g
Salt	0 g	3 g

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!)

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

Hello Mole! Chili con carne mexicain

avec poivron grillé et riz thaï

FACILE AU QUOTIDIEN

- Viande de bœuf hachée HelloFresh
- Gousse d'ail
- Vinaigre balsamique
- Tomates en morceaux
- Riz thaï
- Haricots noirs
- Oignon rouge
- Mélange d'épices « HelloMole »
- Piment vert
- Poivron long rouge
- Crème fraîche acidulée demi-écrémée

Un repas ludique !

Du poivron à la mexicaine avec une note de chocolat ? Pourquoi pas ! Notre mélange d'épices spécialement élaboré pour ce plat contient du cacao qui fait toute la différence. S'ajoutent à cela le riz thaï, le poivron long et la viande de bœuf hachée Hello Fresh. En attendant et pendant le repas, jouez à cette devinette : « Je sens et je savoure quelque chose que tu ne sens/goûtes pas mais qu'est-ce que cela peut bien être ? » Bon appétit !

- **35** à **45** minutes (selon le nombre de personnes)
- Niveau **2**
- À utiliser dans les **1** à **2** jours

Marco, chef HelloFresh

ASTUCE POUR FAIRE PARTICIPER LES ENFANTS

Nous avons prévu dans la box les **piments verts** pour vous, parents, afin d'ajouter du piquant à votre **Mole Chili**. Vos enfants sont peut-être grands et apprécient les plats relevés, dans ce cas vous pouvez incorporer les **piments**.

C'EST PARTI

Laver **les légumes**. Pour réaliser cette recette, vous aurez besoin **d'une grande casserole**, **d'une petite casserole**, **d'une passoire**, **d'un presse-ail et d'une plaque de four** avec **du papier de cuisson**.

2 CUIRE LE RIZ

Préchauffer le four à **230 °C** (chaleur tournante **210 °C**).

Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] d'**eau chaude***, **saler***, verser le **riz thaï** et porter à ébullition. Placer le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min en laissant le couvercle.

3 PRÉPARER LES LÉGUMES

Peler l'**ail**.

Couper l'**oignon** en deux, l'éplucher et le couper en fines lamelles.

Dans une passoire, rincer les **haricots noirs** à l'**eau** froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

4 FAIRE DORER

Dans une grande casserole, faire chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'**huile**. Cuire dedans la **viande de bœuf hachée Hello Fresh** avec les lamelles d'**oignon** 2 à 3 min. Presser dedans l'ail, verser le **mélange d'épices** et faire revenir le tout 1 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

5 PRÉPARER LE CHILI

Verser dans la casserole les haricots**noirs** et les **tomates** en **morceaux**. Laisser mijoter le **chili** sous couvercle 10 à 15 min à feu moyen jusqu'à ce que les **tomates** soient tendres et le **chili** crémeux.

Pendant ce temps, faire griller les **poivrons** . Disposer les **poivrons longs** sur une plaque recouverte de papier de cuisson, verser dessus 1 cs [2 cs] d'**huile*** et enfourner tout en haut 10 à 15 min jusqu'à ce que les **poivrons** dorent et soient tendres. Sortir les **poivrons** du four, **saler*** et **poivrer***.

6 AFFINER LE CHILI

Couper les **piments** en fines rondelles (attention : piquant !).Au terme de la cuisson, retirer les **poivrons** du feu, assaisonner de **vinaigre balsamique**, bien mélanger, **saler***, **poivrer*** et ajouter une pincée de **sucre***.

DRESSER

Aérer le **riz thaï** avec une fourchette et le servir dans les assiettes. Dresser dessus le **chili** et les **poivrons longs**. Ajouter une touche de **crème acidulée demi-écrémée**, et selon vos préférences, agrémenter de rondelles de **piment**.

2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Vinaigre balsamique 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Morceaux de tomates	1 x	390 g	2 x	390 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Haricots noirs	1 x	380 g	2 x	380 g
Mélange d'épices « HelloMole »	1 x	14 g	1 x	28 g
Poivron long rouge	2 x	100 g	4 x	100 g
Crème acidulée demi-écrémée 5)	0.5 x	100 g	1 x	100 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Piment vert	1 x	15 g	1 x	15 g
Eau* pour l'étape 1	300 ml		600 ml	
Huile* pour les étapes 3 et 4	1 cs chaque		2 cs chaque	
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

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	100 g	PORTION
Brennwert	353 kJ/84 kcal	3.663 kJ/876 kcal
Fett	3 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	1 g
Kohlenhydrate	7 g	102 g
– davon Zucker	1 g	23 g
Eiweiss	7 g	49 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gluten 5) lait
11) dioxyde de soufre et sulfites

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

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH