



Mildes Chili con Carne mit Beef Gehacktem

getoppt mit Käse auf fluffigem Basmatireis

Family 35 – 45 Minuten • 4.366 kj/1.043 kcal • Tag 2 kochen

5



HelloFresh Beef Gehacktes



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



Balsamico-Creme



rote Peperoni



stückige Tomaten



Saurer Halbrahm



Basmatireis



schwarze Bohnen



Käse-Mix



Frühlingszwiebel



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Harissa“



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*,
Rindsbouillonpulver*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

rhitze 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
HelloFresh Beef	1 x 250 g	1 x 500 g
Gehacktes Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	1 x 6 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Balsamico-Creme 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Saurer Halbbrhm 5)	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
schwarze Bohnen	0.5 x 380 g**	1 x 380 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung „Harissa“	1 x 2 g	1 x 4 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Öl*, Wasser*, Rindsbouillonpulver*	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	495 kJ/118 kcal	4.366 kJ/1.043 kcal
Fett	5.72 g	50.38 g
- davon ges. Fettsäuren	0.64 g	5.62 g
Kohlenhydrate	10.48 g	92.34 g
- davon Zucker	2.01 g	17.71 g
Eiweiss	5.80 g	51.15 g
Salz	0.293 g	2.587 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 : **1)** Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.



1 Reis kochen

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

Knoblauch und **rote Zwiebel** abziehen.

Zwiebel fein hacken.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in Streifen schneiden.

Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden.

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



3 Fleisch und Gemüse anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** auf starker Stufe erhitzen. **HelloFresh Beef Gehacktes**, weisse **Frühlingszwiebelringe**, **gehackte 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 Chilli kochen

Schwarze Bohnen, stückige **Tomaten** und 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver*** zugeben. **Chili** 25 – 30 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Tomatenstücke** weich und das **Chili** cremig ist.



5 Chili abschmecken

Chili vom Herd nehmen und mit **Balsamicoreme** und **Gewürzmischung „Harissa“** nach Geschmack würzen. Gut umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Jasminreis mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen. **Chili** dazu anrichten, mit **Käse** und grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen. Mit einem **Klecks saurem Halbbrhm** geniessen.

En Guete!



Mild chilli con carne with chopped beef, topped with cheese on fluffy jasmine rice

Family 35 – 45 minutes • 4.366 kj/1.043 kcal • Cook on day 2

5



HelloFresh chopped beef "Hello Fiesta" spice mix



Garlic cloves



Balsamic cream



Red pepper



Chunky tomatoes



Single sour cream



Basmati rice



Black beans



Cheese mix



Spring onion



Red onion



"Harissa" spice mix



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

Good to have at hand

Oil*, water*, pepper*, salt*, beef stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables.

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
HelloFresh chopped bee*	1 x 250 g	1 x 500 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x 4 g	1 x 6 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Balsamic cream 1 11	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Chunky tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Single sour cream 5	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Black beans	0.5 x 380 g**	1 x 380 g
Cheese mix 5	1 x 50 g	1 x 100 g
Red onions	1 x 80 g	2 x 80 g
"Harissa" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Oil*, water*, beef 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. 1.000 g)
Calories	495 kJ/118 kcal	4.366 kJ/1.043 kcal
Fat	5.72 g	50.38 g
- incl. saturated fats	0.64 g	5.62 g
Carbohydrate	10.48 g	92.34 g
- incl. sugar	2.01 g	17.71 g
Protein	5.80 g	51.15 g
Salt	0.293 g	2.587 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: **1** Cereals containing gluten **5** Milk **11** Sulphur dioxide and sulphite.



Cook rice

Rinse rice in a sieve with **cold water** until the **water** is clear. Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water***, add a little **salt***, and bring to the boil. Stir in **rice**, cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the **rice** swell for at least 10 min.



Prepare vegetables

Peel **garlic** and **red onion**.

Finely chop the **onion**.

Cut the **pepper** in half, remove the core, and cut the **pepper halves** into strips.

Cut the green and white part of the **spring onion** into rings separately from one another.

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



Sauté meat and vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large pot on high heat. Sauté **HelloFresh chopped beef**, white **spring onion** rings, **chopped 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***.



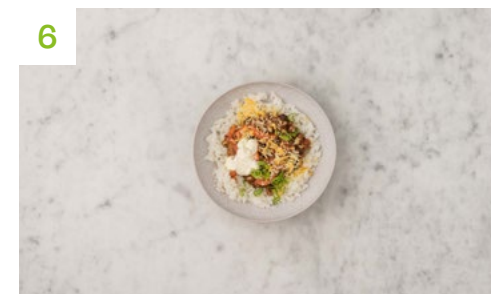
Cook chilli

Add **black beans**, **chunky tomatoes** and 4 g [8 g] **beef stock powder***. Simmer **chilli** for 25-30 min. on low heat until the tomato pieces are soft and the **chilli** is creamy.



Season chilli

Remove **chilli** from stove and season with **balsamic cream** and "**Harissa**" **spice mix** according to taste. Stir well and season with **salt*** and **pepper***.



Serve

Fluff up the **jasmine rice** a little with a fork and apportion onto plates. Add the **chilli** and sprinkle with **cheese** and green **spring onion** rings. Enjoy with a **dollop of single sour cream**.

Bon appetit!

Chili con carne doux avec de la viande de bœuf hachée accompagné de riz basmati garni de fromage

Famille 35 - 45 minutes - 4.366 kj/1.043 kcal • Cuisiner au 2e jour

5



Mélange de bœuf
haché HelloFresh



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Gousse d'ail



Crème de vinaigre
balsamique



Poivron rouge



Tomates en morceaux



Crème aigre
demi-écrémée



Riz basmati



Haricots noirs



Mélange de fromages



Oignon de printemps



Oignon rouge



Mélange d'épices
« Harissa »



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
huile, eau*, poivre*, sel*, bouillon de bœuf en
poudre*

C'est parti

Laver les légumes.

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
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	1 x 6 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème de vinaigre balsamique 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
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 5)	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Haricots noirs	0.5 x 380 g**	1 x 380 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Huile*, eau*, bouillon de bœuf en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	495 kJ/118 kcal	4.366 kJ/1.043 kcal
Lipides	5.72 g	50.38 g
- dont acides gras saturés	0.64 g	5.62 g
Glucides	10.48 g	92.34 g
- dont sucre	2.01 g	17.71 g
Protéines	5.80 g	51.15 g
Sel	0.293 g	2.587 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 11) dioxyde de soufre ou sulfites.



1 CUIRE LE RIZ

Rincer le **riz** à l'**eau froide** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire. Remplir une casserole de 300 ml [600 ml] d'**eau*** **chaude**, **saler*** légèrement et porter à ébullition. Mettre le **riz**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



4 Faire cuire le chili

Ajouter les **haricots noirs**, les **tomates** en morceaux et 4 g [8 g] de **bouille de bœuf en poudre***. Laisser mijoter le **chili** 25 à 30 min. à feu doux jusqu'à ce que les **tomates** soient tendres et le **chili** crémeux.



2 Préparer les légumes

Peler l'**ail** et l'**oignon rouge**.

Hacher finement l'**oignon**.

Couper les **poivrons en deux**, enlever les graines et détailler en lamelles.

Couper l'**oignon de printemps** en rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

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



5 ASSAISONNER LE CHILI

Retirer le **chili** du feu et l'assaisonner avec de la **crème de vinaigre balsamique** et le **mélange d'épices « Harissa »** selon les goûts. Bien remuer et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



3 Faire revenir la viande et les légumes

Dans une grande casserole, faire chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'**huile**. Faire revenir le bœuf haché **HelloFresh**, les rondelles blanches d'**oignon de printemps**, l'**oignon haché** et les **lanières de poivron** 2 à 3 minutes. 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 le **riz thaï** avec une **fourchette** et le servir dans les assiettes. Garnir du **chili**, **parsemer de fromage** et de rondelles vertes d'**oignon de printemps**. Déguster avec une cuillerée de **crème aigre demi-écrémée**.

Bon appétit !