

# Mildes Chili con Carne mit gemischtem Hackfleisch getoppt mit Käse auf fluffigem Jasminreis

2

Family 35 – 45 Minuten • 5.051 kj/1.207 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh  
gemischtes Gehacktes



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



Balsamico-Creme



Peperoni (gelb oder rot)



stückige Tomaten



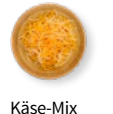
Saurer Halbrahm



Jasminreis



schwarze Bohnen



Käse-Mix



Frühlingszwiebel



rote Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“

Gut, im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 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 gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	1 x 6 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Balsamico-Creme <b>1)</b> <b>11)</b>	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Peperoni (gelb oder rot)	1 x 180 g	2 x 180 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Saurer Halbrahm <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
schwarze Bohnen	0.5 x 380 g**	1 x 380 g
Käse-Mix <b>5)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 2 g	1 x 4 g
Wasser* für Schritt 1	300 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Rindsbouillonpulver* für Schritt 4	4 g	8 g

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	554 kJ/132 kcal	5051 kJ/1207 kcal
Fett	6.55 g	59.74 g
- davon ges. Fettsäuren	1.83 g	16.66 g
Kohlenhydrate	10.24 g	93.34 g
- davon Zucker	1.29 g	11.73 g
Eiweiss	6.70 g	61.11 g
Salz	0.271 g	2.467 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 Sulfit.



## Reis kochen

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.



## 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 **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.



## Fleisch und Gemüse anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf starker Stufe erhitzen. **HelloFresh gemischtes 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.



## 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.



## Chili abschmecken

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



## 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 Halbrahm** geniessen.

## En Guete!



# Mild chilli con carne with mixed minced meat topped with cheese on fluffy jasmine rice

Family 35 – 45 minutes • 5.051 kj/1.207 kcal • Cook on day 2

2



HelloFresh minced meat



"Hello Fiesta" spice mix



Garlic cloves



Balsamic cream



Pepper (yellow or red)



Chunky tomatoes



Single sour cream



Jasmine rice



Black beans



Cheese mix



Spring onion



Red onion



"Hello Harissa" spice mix

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 minced meat	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 <b>1) 11)</b>	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Pepper (yellow or red)	1 x 180 g	2 x 180 g
Chunky tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Single sour cream <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Black beans	0.5 x 380 g**	1 x 380 g
Cheese mix <b>5)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Red onions	1 x 80 g	2 x 80 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35g
“Hello Harissa” spice mix	1 x 2 g	1 x 4g
Water* for step 1	300 ml	600 ml
Oil* for step 3	1 tbsp.	2 tbsp.
Beef stock powder* for step 4	4 g	8g

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	554 kJ/132 kcal	5.051 kJ/1207 kcal
Fat	6.55 g	59.74 g
– incl. saturated fats	1.83 g	16.66 g
Carbohydrate	10.24 g	93.34 g
– incl. sugar	1.29 g	11.73 g
Protein	6.70 g	61.11 g
Salt	0.271 g	2.467 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

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water\***, 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.



### 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 mixed minced meat**, 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\***.



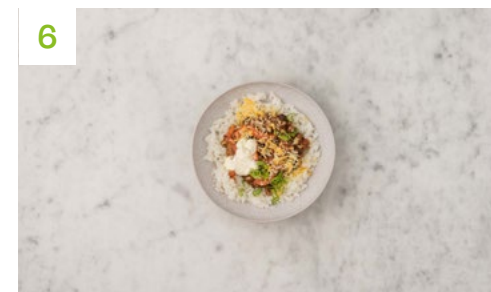
### Cook chilli

Add **blackbeans**, **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 “**Hello 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 un mélange de viande hachée accompagné de riz thaï garni de fromage

Famille 35 - 45 minutes - 5.051 kj/1 207 kcal • Cuisiner au 2e jour

2



Mélange de viande hachée HelloFresh



Mélange d'épices « Hello Fiesta »



Gousse d'ail



Crème de vinaigre balsamique



Poivron (jaune ou rouge)



Tomates en morceaux



Crème aigre demi-écrémée



Riz thaï



Haricots noirs



Mélange de fromages



Oignon de printemps



Oignon rouge



Mélange d'épices « Hello Harissa »

**Ingrédients 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
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	1 x 6 g
Gousses 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 (jaunes ou 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)	1 x 100 g	1 x 200 g
Riz thai	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
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Eau* pour l'étape 1	300 ml	600 ml
Huile* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
Bouillon de bœuf en poudre* pour l'étape 4	4 g	8 g

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	554 kJ/132 kcal	5.051 kJ/1.207 kcal
Lipides	6.55 g	59.74 g
- dont acides gras saturés	1.83 g	16.66 g
Glucides	10.24 g	93.34 g
- dont sucre	1.29 g	11.73 g
Protéines	6.70 g	61.11 g
Sel	0.271 g	2.467 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

Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] d'**eau chaude\***, **saler\***, ajouter 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.



## 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.



## 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 2 à 3 min. le **mélange de viande hachée HelloFresh**, les rondelles blanches d'**oignon de printemps**, l'**oignon haché** et les **lamelles de poivron**. Ajouter l'**ail**, le **mélange d'épices « Hello Fiesta »** et continuer à faire revenir 1 min. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 4 Faire cuire le chili

Ajouter les haricots **noirs**, les **tomates en morceaux** et 4 g [8 g] de **bouillon 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.



## 5 ASSAISONNER LE CHILI

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