



Mildes Chili con Carne mit Rinderhackfleisch

getoppt mit Käse auf fluffigem Basmatireis

Family 35 – 45 Minuten • 4.686 kj/1.120 kcal • Tag 2 kochen

10



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.

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 Beef	1 x 250 g	1 x 500 g
Gehacktes Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Balsamico-Creme 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Saurer Halbrahm 7)	1 x 150 g**	1 x 150 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
schwarze Bohnen	0.5 x 380 g**	1 x 380 g
Käse-Mix 7)	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	517 kJ/124 kcal	4686 kJ/1120 kcal
Fett	6,44 g	58,35 g
– davon ges. Fettsäuren	0,60 g	5,44 g
Kohlenhydrate	10,26 g	92,97 g
– davon Zucker	1,88 g	17,03 g
Eiweiss	5,70 g	51,67 g
Salz	0,316 g	2,861 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!).



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 **kalttem Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.



Chili 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.



Gemüse vorbereiten

Reis in einem Sieb mit **kalttem 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.



Chili abschmecken

Chili vom Herd nehmen und mit **Balsamico-Crème** und **Gewürzmischung „Harissa“** nach Geschmack würzen.

Gut umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fleisch & Gemüse anbraten

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

Hackfleisch, 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.



Anrichten

Reis 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!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Peperoncini beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



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

Family 35-45 minutes • 4.686 kj/1.120 kcal • Cook on day 2

10



HelloFresh minced beef "Hello Fiestra" spice mix



Garlic cloves

Balsamic cream



Red pepper

Chopped 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 minced beef	1 x 250 g	1 x 500 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x 4 g	2 x 2 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Balsamic cream 14	1 x 12 g	2 x 12 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Chopped tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Single sour cream 7	1 x 150 g**	1 x 150 g
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Black beans	0.5 x 380 g**	1 x 380 g
Cheese mix 7	1 x 50 g	1 x 100 g
Red onion	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. 1000 g)
Calories	517 kJ/124 kcal	4.686 kJ/1.120 kcal
Fat	6.44 g	58.35 g
– incl. saturated fats	0.60 g	5.44 g
Carbohydrate	10.26 g	92.97 g
– incl. sugar	1.88 g	17.03 g
Protein	5.70 g	51.67 g
Salt	0.316 g	2.861 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 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.



4 Cook chilli

Add black beans, chopped 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.



2 Prepare vegetables

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 a pinch of salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 minutes



5 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*.



3 Sauté meat & vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot on high heat.

Sauté 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*.



6 Serve

Fluff up the rice a little with a fork and apportion it onto plates.

Add the chilli and sprinkle with cheese and green spring onion rings.

Enjoy with a dollop of single sour cream.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice blend originating in Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy on it!

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

Famille 35 - 45 minutes • 4.686 kj/1.120 kcal • Cuisiner au 2e jour

10



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	2 x 2 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
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 7)	1 x 150 g**	1 x 150 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 7)	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
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Huile*, eau*, bouillon de bœuf en poudre* Sel*, poivre*	Détails dans le texte 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	517 kJ/124 kcal	4.686 kJ/1.120 kcal
Lipides	6.44 g	58.35 g
- dont acides gras saturés	0.60 g	5.44 g
Glucides	10.26 g	92.97 g
- dont sucre	1.88 g	17.03 g
Protéines	5.70 g	51.67 g
Sel	0.316 g	2.861 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 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.



4 Préparer 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.



2 Préparer les légumes

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

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* légèrement et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 minutes.

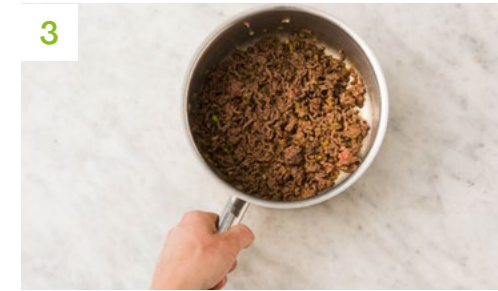
Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 minutes.



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 la viande hachée, les rondelles blanches d'oignon de printemps, l'oignon haché et les lanières de piment 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 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 !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/



Harissa

La harissa est un mélange d'épices épicées originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.