



# Chili-Bowl mit Hack vom Weiderind & Tortilla Chips

dazu Limetten-Crema und Salsa Verde

Viel Gemüse High Protein Extra schnell 15 - 25 Min • 873 kcal



schwarze Bohnen



Tortilla-Chips



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



stückige Tomaten



saure Sahne, Bio



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Hackfleischzubereitung vom Weiderind



Salsa Verde

## Irishes Rindfleisch aus Weidehaltung

Natürlich aufgewachsen auf Irlands grünen Weiden - ein intensives Geschmackserlebnis von der grünen Insel.

So schmeckt Irish Beef am besten: SANTOS Gasgrill gewinnen →



IrishBeef.de



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

# Los geht's

Fleisch vor der Zubereitung auftauen und vor dem Verzehr vollständig durchgaren, bis im Inneren mind. 75 °C erreicht wird. Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
schwarze Bohnen	390 g	585 g**	780 g
Tortilla-Chips	75 g	150 g	150 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	10 g	12 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
saurer Sahne, Bio 7)	100 g	100 g	200 g
Limette, gewachst BR   MX   ES   CO   VN	1	1	2
Frühlingszwiebel DE   EG   NL   MA	1	2	2
Hackfleischzubereitung vom Weiderind	200 g	300 g	400 g
Salsa Verde	100 g	150 g	200 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. 720 g)
Brennwert	506 kJ/121 kcal	3654 kJ/873 kcal
Fett	6,5 g	46,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	20,5 g
Kohlenhydrate	9,3 g	67,3 g
– davon Zucker	2,4 g	17,4 g
Eiweiß	5,8 g	41,8 g
Salz	0,65 g	4,67 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.

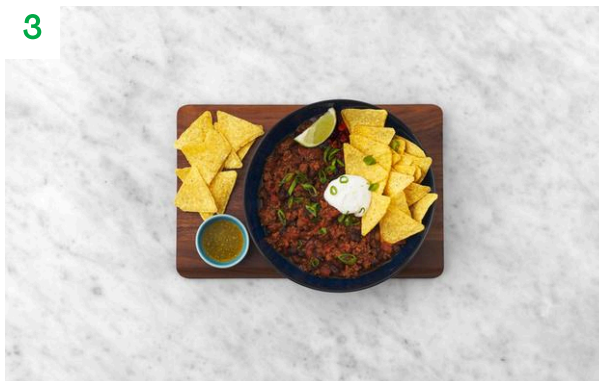
Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko

CO: Kolumbien VN: Vietnam DE: Deutschland EG: Ägypten

NL: Niederlande MA: Marokko



## Kleine Vorbereitung

Weißem und grünem Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Limette vierteln.

Bohnen durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen.

Knoblauch dazupressen und 1 Min. anschwitzen.

Anschließend in eine kleine Schüssel geben und mit saurer Sahne und Saft von 1 [2 | 2] Limettenviertel vermengen. Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.

## Fleisch anbraten

In der großen Pfanne, ohne extra Fettzugabe, Hackfleisch und weiße Frühlingszwiebelringe 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis das Fleisch leicht bräunt.

„Hello Fiesta“ und Bohnen dazugeben und 1 Min. mitbraten.

Mit stückigen Tomaten, 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser\* und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Zucker\* ablöschen und 3 – 4 Min. köcheln. Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.

## Anrichten

Bohnen-Hack-Chili auf tiefe Teller verteilen. Tortilla Chips, Limetten-Crema und Salsa Verde daneben anrichten. Mit grünen Frühlingszwiebelringen garnieren und mit restlichen Limettenvierteln servieren.

Guten Appetit!

### Irishes Weiderind

Schon gewusst? Mit HelloFresh Weiderind aus Irland hast du dich für mehr Tierwohl entschieden. Denn zum Haltungsstandard unserer Partner auf der grünen Insel gehören viel frische Luft und saftiges Gras. Unser irisches Weiderind ist zart, zertifiziert und – natürlich – zum Anbeißen. Viel Spaß beim Kochen.

### Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

