

CHILI SIN CARNE,

dazu Avocado und Korianderreis



SCHWARZE BOHNEN

Schwarze Bohnen sind in der mexikanischen Küche sehr beliebt und ein absolutes Highlight. Sie sind gesund, vielseitig verwendbar und sehr schmackhaft.



Gewürzmischung „HelloMexico“



Knoblauchzehen



Balsamicoreme



gelbe Paprika



Chilipolpa



Schmand



Jasminreis



schwarze Bohnen



Avocado (Hass)



rote Spitzpaprika



rote Chilischote



rote Zwiebel



Koriander



Petersilie



Gemüsebrühe

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

In jedem Veggie-Restaurant daheim – und jetzt auch bei Dir: Unser leckeres Chili mit jeder Menge Geschmack aus schwarzen Bohnen, Spitzpaprika, Koriander und mexikanischer Gewürzmischung! Dieses Gericht ist der Beweis, wie lecker die vegetarische Alternative eines echten Klassikers sein kann. Und für das Extra des guten Geschmacks gibt es auch noch cremig-nussige Avocado obendrauf. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 großen Topf**, **1 Sieb** und **1 Knoblauchpresse**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 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.



4 CHILI KOCHEN

Schwarze **Bohnen**, **Chilipolpa**, **Gemüsebrühepulver** und **Balsamicoreme** zugeben. **Chili** 25 – 30 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und das **Chili** cremig ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Knoblauch abziehen.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Spitzpaprika und **gelbe Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

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



5 TOPPINGS VORBEREITEN

Koriander und **Petersilie** **getrennt voneinander** fein hacken.

Chilischote halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Schmand mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen. **Zwiebel-** und **Paprikastreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Knoblauch** dazupressen, **Gewürzmischung** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel ein wenig auflockern, gehackten **Koriander** unterheben und auf Teller verteilen. **Chili** dazu anrichten, mit gehacktem **Chili** und **Petersilie** bestreuen. Mit **Avocado** und einem Klecks **Schmand** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|------------------------------|----------------|----------|----------|
| Jasminreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Knoblauchzehen ES | 2 | 2 | 3 |
| rote Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| rote Spitzpaprika PL NL | 1 | 2 | 2 |
| gelbe Paprika PL NL | 1 | 1 | 2 |
| schwarze Bohnen | 1 | 1 | 2 |
| Gewürzmischung „HelloMexico“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Chilipolpa | 1 | 1½ ☉ | 2 |
| Gemüsebrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| Balsamicoreme 1) 11) | 12 ml | 18ml ☉ | 24 ml |
| Koriander/Petersilie | 20 g | 20 g | 20 g |
| rote Chilischote ES NL | 1 | 2 | 2 |
| Avocado (Hass) CL CO | 1 | 1 (groß) | 1 (groß) |
| Schmand 5) | 150 g | 150 g | 300 g |
| Wasser* für Schritt 1 | 300 ml | 450 ml | 600 ml |
| Öl* für Schritt 3 | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| 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. 950 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 398 kJ/95 kcal | 3.849 kJ/920 kcal |
| Fett | 3 g | 29 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g | 6 g |
| Kohlenhydrate | 11 g | 111 g |
| – davon Zucker | 3 g | 25 g |
| Eiweiß | 3 g | 27 g |
| Salz | 1 g | 3 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 und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande PL: Polen CL: Chile
CO: Kolumbien DE: Deutschland

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at