

# Chili sin Carne mit Avocado

schwarzen Bohnen, bunter Paprika und Korianderreis

Vegetarisch Thermomix kocht • 839 kcal • Tag 5 kochen

17



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



Jasminreis



Avocado



gelbe Paprika



schwarze Bohnen



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



Balsamicreme



stückige Tomaten



Schmand



Gemüsebrühe



rote Chilischote



rote Zwiebel



Koriander



Petersilie glatt



milde Chiliflocken



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P    | 3P      | 4P    |
|--|-------|---------|-------|
| Jasminreis   | 150 g | 225 g   | 300 g |
| Avocado <b>CL</b>   <b>PE</b>   <b>MX</b>   <b>KE</b>   <b>CO</b><br>  <b>MA</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>   <b>TZ</b>   <b>ZA</b> | 1     | 2       | 2     |
| gelbe Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>  | 1     | 1       | 2     |
| schwarze Bohnen  | 1     | 1       | 2     |
| rote Spitzpaprika <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>  | 1     | 2       | 2     |
| Gewürzmischung „Hello Fiesta“  | 4 g   | 6 g     | 8 g   |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>  | 2     | 3       | 4     |
| Balsamicoreme <b>14)</b>   | 12 g  | 18 g**  | 24 g  |
| stückige Tomaten   | 1     | 1,5**   | 2     |
| Schmand <b>7)</b>  | 100 g | 200 g   | 200 g |
| Gemüsebrühe <b>10)</b>   | 4 g   | 6 g     | 8 g   |
| rote Chilischote <b>MA</b>   <b>ES</b>   | 1     | 2       | 2     |
| rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>   | 1     | 1       | 2     |
| Koriander/Petersilie glatt   | 10 g  | 10 g    | 10 g  |
| milde Chiliflocken   | 1 g** | 1,5 g** | 2 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. 940 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 371 kJ/89 kcal | 3510 kJ/839 kcal    |
| Fett                    | 3,21 g         | 30,33 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,17 g         | 11,05 g             |
| Kohlenhydrate           | 11,57 g        | 109,31 g            |
| – davon Zucker          | 2,54 g         | 23,97 g             |
| Eiweiß                  | 2,60 g         | 24,61 g             |
| Salz                    | 0,340 g        | 3,210 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



## Zerkleinern

**Petersilien-** und **Korianderblätter** getrennt voneinander abzupfen.

**Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Korianderblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine zweite kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine dritte kleine Schüssel umfüllen.



## Kochen

**Stückige Tomaten**, **schwarze Bohnen**, **Gemüsebrühe**, **Balsamicoreme**, nach Geschmack **milde Chiliflocken**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Topf zugeben, unterheben und **Chili** 20 – 25 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Paprikastücke** weich sind und das **Chili** cremig ist.

Sobald Dein **Chili** zu kochen beginnt kannst Du den **Thermomix®** wieder einschalten, den **Reis** **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unser Chili im Schärfegrad variieren kann.



## Reis kochen

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser\***, 1,5 TL **Salz\*** und 1 TL **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf geben.

Noch nicht mit dem **Reis-Kochen** beginnen, erst wenn Dein **Chili** kocht (siehe Schritt 4).

**Tipp:** Gib ein bisschen **Öl\*** mit in den Mixtopf, dann kocht Dein **Reis** nicht über.



## Währenddessen

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

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

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



## Anbraten

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

**Schwarze Bohnen** durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf starker Stufe erhitzen. **Zwiebel-Knoblauch-Mix** und **Paprikastreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten. Dann **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** zugeben und noch 1 Min. mit anbraten.



## Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, zerkleinerten **Koriander** zugeben und mit einer Gabel unterheben.

**Korianderreis** auf Teller verteilen, **Chili** dazu anrichten und mit **Chilistreifen** und zerkleinerter **Petersilie** bestreuen.

Mit **Avocado** und einem Klecks **Schmand** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

