



CHILI SIN CARNE

dazu Avocado und Jasminreis



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



Balsamicream



rote Peperoni



Chilipolpa



Crème fraiche light



Jasminreis



schwarze Bohnen



Avocado (Hass)



rote Spitzpeperoni



rote Peperoncini



rote Zwiebel



Petersilie

6 30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

- Stufe 1

V Veggie

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 [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.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Spitzpeperoni und **rote Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in Streifen schneiden. **Schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und mit **kalttem Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl***

auf hoher Stufe erhitzen. **Zwiebel-** und **Peperonistreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Knoblauch** dazupressen, **Gewürzmischung** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 CHILI KOCHEN

Schwarze Bohnen· **Chili-Polpa**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillon*** und **Balsamicocreme** zugeben. **Chili** 25 - 30 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Peperonistücke** weich sind und das **Chili** cremig ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



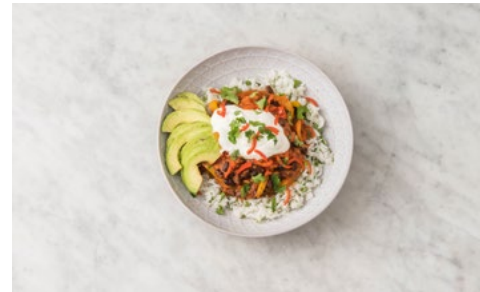
5 TOPPINGS VORBEREITEN

Petersilie fein hacken.

Rote Peperoncini halbieren, Kerne entfernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

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

Crème fraîche light mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Chili** dazu anrichten, mit gehacktem **Peperoncini** und **Petersilie** bestreuen. Mit **Avocado** und einem Klecks **Crème fraîche light** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | | 4P | |
|-------------------------------|-----|--------|-----|----------------|
| Gewürzmischung „HelloMexico“ | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Knoblauchzehen | 2 x | 4 g | 3 x | 4 g |
| Balsamicocreme 1) 11) | 1 x | 12 ml | 2 x | 12 ml |
| rote Peperoni | 1 x | 180 g | 2 x | 180 g |
| Chilipolpa | 1 x | 390 g | 2 x | 390 g |
| Crème fraîche light 5) | 1 x | 200 g | 2 x | 200 g |
| Jasminreis | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| schwarze Bohnen | 1 x | 380 g | 2 x | 380 g |
| Avocado (Hass) | 1 x | 144 g | 2 x | 144 g |
| rote Spitzpeperoni | 1 x | 100 g | 2 x | 100 g |
| rote Peperoncini | 1 x | 15 g | 2 x | 15 g |
| rote Zwiebel | 1 x | 80 g | 2 x | 80 g |
| Petersilie | 1 x | 10 g | 1 x | 20 g |
| Wasser* für Schritt 1 | | 300 ml | | 600 ml |
| Öl* Schritt 3 | | 1 EL | | 2 EL |
| Gemüsebouillon* für Schritt 4 | | 4 g | | 8 g |
| Salz*, Pfeffer* | | | | nach Geschmack |

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION |
|---------------------------------|-----------------|-------------------|
| Brennwert | 423 kJ/101 kcal | 3.416 kJ/817 kcal |
| Fett | 2.96 g | 23.92 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0.35 g | 2.84 g |
| Kohlenhydrate | 13.71 g | 110.65 g |
| – davon Zucker | 3.02 g | 24.35 g |
| Eiweiss | 3.55 g | 28.66 g |
| Salz | 0.31 g | 2.52 g |

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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



#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



CHILI SIN CARNE

avec de l'avocat et du riz thaï



HARICOTS NOIRS

Les haricots noirs sont très populaires dans la cuisine mexicaine et sont particulièrement prisés. Ils sont sains, polyvalents et très savoureux.



Mélange d'épices
« HelloMexico »



Gousse d'ail



Crème de vinaigre
balsamique



Poivron rouge



Chilipolpa



Crème fraîche légère



Riz thaï



Haricots noirs



Avocat (Hass)



Poivron long rouge



Piment rouge



Oignon rouge



Persil

6 **30 à 40** minutes (selon le nombre de personnes)

- Niveau **1**

V Veggie

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 petite casserole, 1 grande casserole, 1 passoire** et **1 presse-ail**.



1 CUIRE LE RIZ

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**.

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**.

Couper les **oignons** en fines lamelles.

Couper en deux le **poivron long** et le **poivron rouge**, enlever les graines et couper les **moitiés** en lanières. **Haricots noirs** Égoutter dans une passoire et rincer à l'**eau** froide jusqu'à ce qu'elle soit claire.



3 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande casserole, faire chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'**huile***. Faire revenir l'oignon et les **lanières de poivron** 2 à 3 min. Presser dedans l'**ail**, verser le **mélange d'épices** et faire revenir le tout 1 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



4 PRÉPARER LE CHILI

Ajouter les **haricots noirs**, la **pulpe de piment**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes*** et de la **crème de vinaigre balsamique**. Faire mijoter le **chili** 25 à 30 min. à feu doux jusqu'à ce que les **morceaux de poivron** soient tendres et le **chili** crémeux. **Saler*** et **poivrer***.

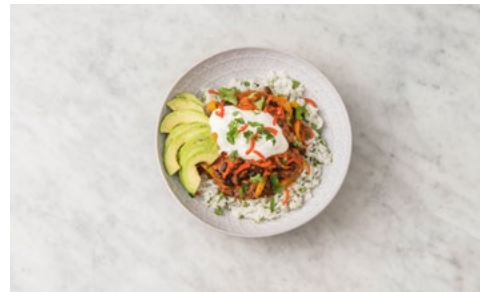


5 PRÉPARER LA GARNITURE

Hacher finement le **persil**.

Couper le **piment rouge** en deux, enlever les graines et couper les **moitiés de piment** en lamelles (**attention, piquant !**).

Couper l'**avocat** en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en tranches. **Saler*** et **poivrer*** la **crème fraîche légère**.



6 DRESSER

Aérer un peu le **riz thaï** à la **fourchette**. Servir le **chili** et parsemer de **piment** et de **persil**. Déguster avec de l'**avocat** et un peu de **crème fraîche légère**.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 2P | | 4P | |
|-------------------------------------|-----------------|-------|--------|-------|
| Mélange d'épices « HelloMexico » | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Gousses d'ail | 2 x | 4 g | 3 x | 4 g |
| Crème de vinaigre balsamique 1) 11) | 1 x | 12 ml | 2 x | 12 ml |
| Poivron rouge | 1 x | 180 g | 2 x | 180 g |
| Chilipolpa | 1 x | 390 g | 2 x | 390 g |
| Crème fraîche légère 5) | 1 x | 200 g | 2 x | 200 g |
| Riz thaï | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Haricots noirs | 1 x | 380 g | 2 x | 380 g |
| Avocat (Hass) | 1 x | 144 g | 2 x | 144 g |
| Poivron rouge long | 1 x | 100 g | 2 x | 100 g |
| Piment rouge | 1 x | 15 g | 2 x | 15 g |
| Oignon rouge | 1 x | 80 g | 2 x | 80 g |
| Persil | 1 x | 10 g | 1 x | 20 g |
| Eau* pour l'étape 1 | 300 ml | | 600 ml | |
| Huile* pour l'étape 3 | 1 cs | | 2 cs | |
| Bouillon de légumes* pour l'étape 4 | 4 g | | 8 g | |
| Sel*, poivre* | selon les goûts | | | |

* Ingrédients à 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 | 100 g | PORTION |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------|
| Valeur calorique | 423 kJ/101 kcal | 3 416 kJ/817 kcal |
| Graisse | 2.96 g | 23.92 g |
| - dont acides gras saturés | 0.35 g | 2.84 g |
| Glucides | 13.71 g | 110.65 g |
| - dont sucre | 3.02 g | 24.35 g |
| Protéines | 3.55 g | 28.66 g |
| Sel | 0.31 g | 2.52 g |

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 5) lait

11) dioxyde de soufre et sulfites

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch