

Bunte Burrito-Bowl mit Chorizo

Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

Family 30 – 40 Minuten • 826 kcal • Tag 5 kochen



Chorizo



Avocado



Knoblauchzehe



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Tomate



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



schwarze Bohnen



Schmand



Petersilie glatt



Schnittlauch



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chorizo	80 g	120 g	160 g
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO	1	1	1
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
schwarze Bohnen	195 g**	390 g	390 g
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 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. 650 g)
Brennwert	531 kJ/127 kcal	3454 kJ/826 kcal
Fett	6,93 g	45,10 g
– davon ges. Fettsäuren	2,71 g	17,63 g
Kohlenhydrate	12,09 g	78,72 g
– davon Zucker	1,44 g	9,39 g
Eiweiß	3,36 g	21,85 g
Salz	0,402 g	2,618 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: **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **BE:** Belgien **PL:** Polen

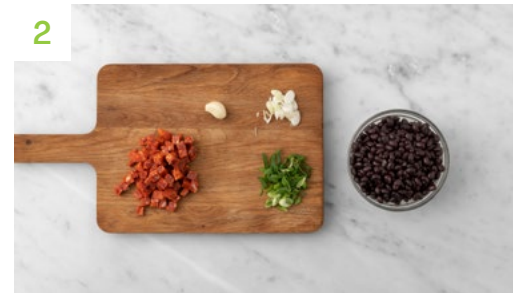


1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben 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.



2 Chorizo schneiden

Chorizo in kleine Würfel schneiden.

Knoblauchzehe abziehen.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

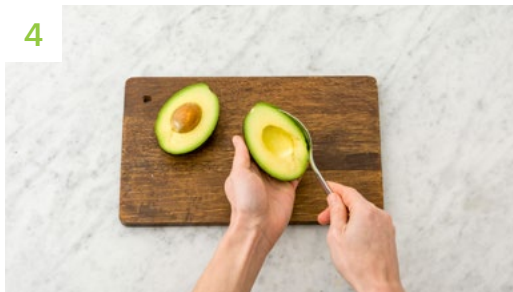


3 Chorizo braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Chorizo** darin 3 – 4 Min. braten.

Bohnen dazugeben und **Knoblauch** dazupressen.

Gewürzmischung „Hello Fiesta“ und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** dazugeben und weitere 3 – 4 Min. braten, bis das **Wasser** eingekocht ist.



4 Salsa zubereiten

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.

Avocado halbieren, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

Tomate in 2 cm Würfel schneiden.

Limette halbieren.

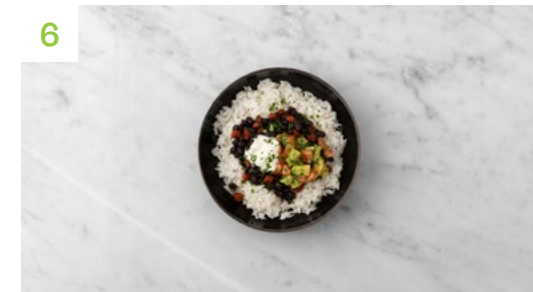
In einer großen Schüssel **Tomatenwürfel**, **Avocadowürfel**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und Hälfte der **Kräuter** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Reis verfeinern

In einer kleinen Schüssel **Schmand** nach Geschmack mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Wenn der **Reis** fertig ist, mit einer Gabel auflockern, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** unterrühren.



6 Anrichten

Reis auf Tellern verteilen, **Chorizo-Bohnen** darauf geben, **Avocado-Tomaten-Salsa** dazu anrichten und mit **Limettenschmand** und restlichen **Kräutern** toppen und 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>

