

# Bunte Burrito-Bowl mit Chorizo

## Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

Family Thermomix kocht • 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

**thermomix**

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chorizo	80 g	120 g	160 g
Avocado <b>KE</b>   <b>PE</b>   <b>MA</b>   <b>CO</b>   <b>TZ</b>   <b>ZA</b>   <b>MX</b>   <b>CL</b>   <b>IL</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>PE</b>   <b>VN</b>   <b>CO</b>	1	1	1
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>BE</b>   <b>PL</b>   <b>MA</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
schwarze Bohnen	195 g**	390 g	390 g
Schmand <b>7)</b>	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



## Zerkleinern & kochen

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

**Reis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem **Wasser** spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser\***, 1,5 TL **Salz\*** und 1 TL **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, **17 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen und fortfahren.



## Für die Salsa

**Schnittlauch** in kurze Röllchen schneiden, zur **Petersilie** geben und vermischen.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Avocado** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

**Tomaten** halbieren und ebenfalls in Würfel schneiden.

**Limette** halbieren.

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



## Schneiden

**Chorizo** in kleine Würfel schneiden.

**Knoblauch** abziehen und in feine Streifen schneiden.

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

**Schwarze Bohnen** durch den Varoma-Behälter abgießen.



## Reis verfeinern

**Schmand** nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

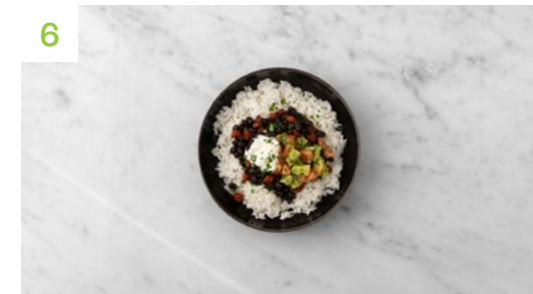
Sobald der **Reis** fertig ist, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** mit einer Gabel auflockern, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** unterrühren.



## In der Pfanne

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, **Chorizo** dazugeben und 3 – 4 Min. braten. **Schwarze Bohnen**, **Knoblauch**, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** dazugeben und weitere 3 – 4 Min. braten, bis das **Wasser** eingekocht ist.

Währenddessen ab und zu wenden und mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

**Limettenreis** auf tiefe Teller oder **Bowls** verteilen. **Chorizo-Bohnen** darauf geben, **Avocado-Tomaten-Salsa** dazu anrichten und mit **Schmand** 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>

