

Bunte Burrito-Bowl mit Chorizo

Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

Family Thermomix kocht • 773 kcal • Tag 5 kochen



Chorizo



Avocado



Knoblauchzehe



Basmatireis



Limette, gewachst



Tomate



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



schwarze Bohnen



saure Sahne



Petersilie glatt



Schnittlauch



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chorizo 7 11	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
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	1
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
schwarze Bohnen	190 g**	380 g	380 g
saure Sahne 7	100 g	200 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2

**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	497 kJ/119 kcal	3233 kJ/773 kcal
Fett	5,9 g	38,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13,2 g
Kohlenhydrate	12,3 g	79,9 g
– davon Zucker	1,6 g	10,1 g
Eiweiß	4,5 g	29,3 g
Salz	0,45 g	2,92 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) **11** Soja

(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 auffüllen.

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.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Schwarze Bohnen durch den Varoma-Behälter abgießen.



Reis verfeinern

Saure Sahne nach Geschmack mit etwas **Limettensaft**, **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.

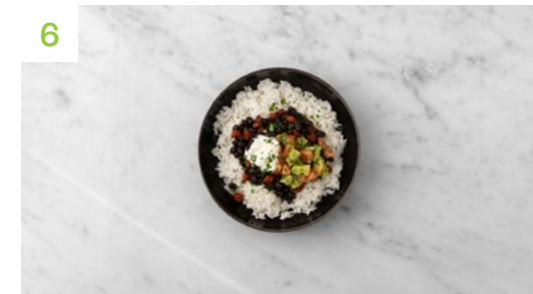


In der Pfanne

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

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

