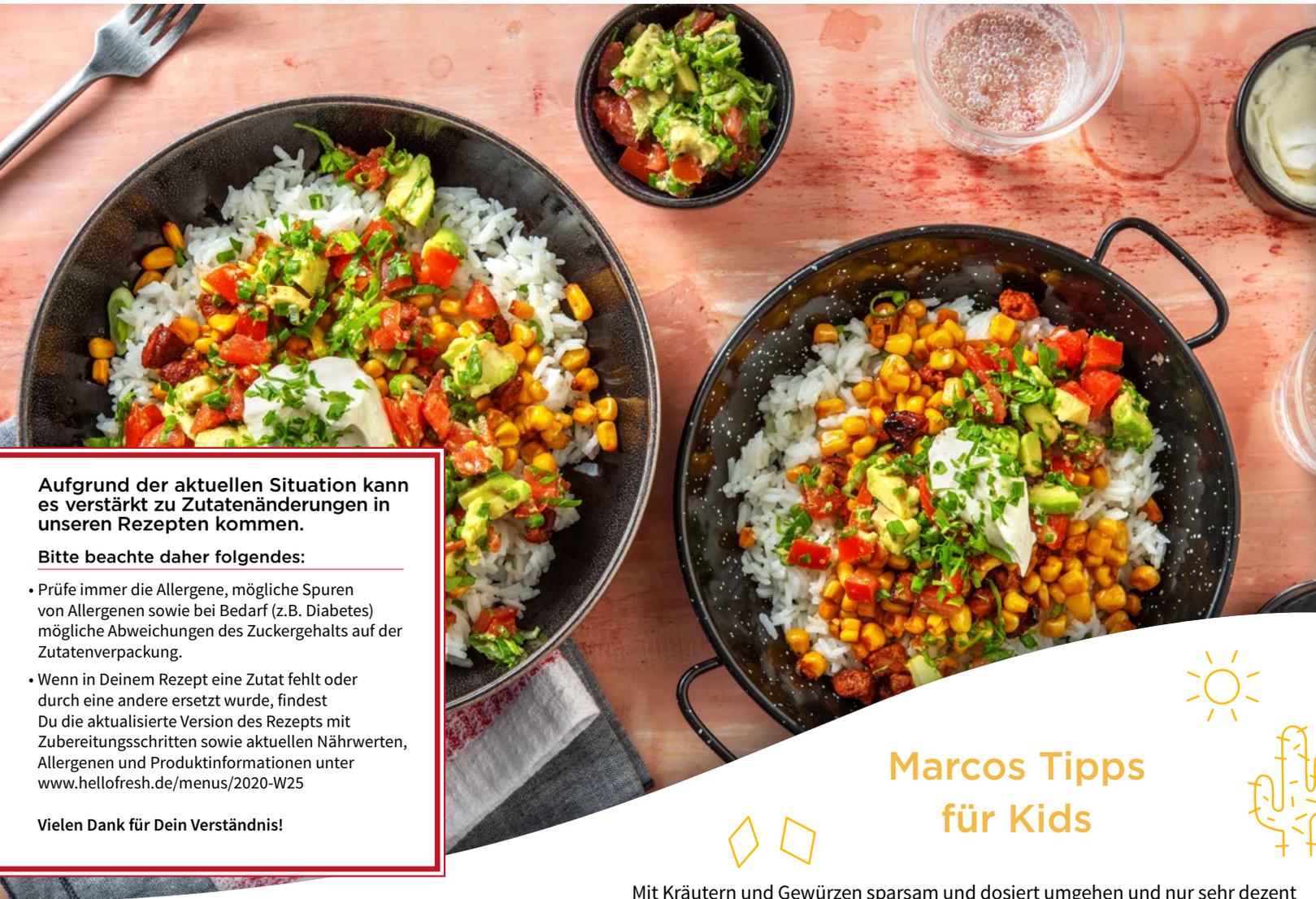




BURRITO-BOWL MIT CHORIZO,

Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

FAMILY



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W25

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Chorizo



Knoblauchzehe



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Limette (gewachst)



Avocado (Hass)



Tomaten



Gewürzmischung „HelloMexico“



Zuckermais



Schmand



Petersilie



Schnittlauch

Marcos Tipps für Kids

Mit Kräutern und Gewürzen sparsam und dosiert umgehen und nur sehr dezent würzen. Kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein „Zuviel“ schnell empfindlich reagieren. Trotzdem: Auf Kräuter und Gewürze zu setzen ist wichtig. Denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 Kleinen Topf, 1 Sieb, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



1 REIS KOCHEN

Erhitzt Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 SCHNEIDEN

Chorizo in kleine Würfel schneiden.

Knoblauchzehe abziehen.

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

Mais in ein Sieb abgießen.



3 CHORIZO BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, **Chorizo** dazugeben und 3 – 4 Min. braten. **Mais** dazugeben und **Knoblauch** dazupressen. Anschließend **Gewürzmischung** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** dazugeben und weitere 3 – 4 Min. braten, bis das Wasser eingekocht ist.



4 SALSA ZUBEREITEN

Kräuter fein hacken.

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

Strunk der **Tomaten** herausschneiden und **Tomaten** ebenfalls in Würfel schneiden.

Limette halbieren.

In einer großen Schüssel **Tomatenwürfel**, **Avocadowürfel**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Hälfte** der **Kräuter** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Limettensaft** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 SCHMAND & REIS VERFEINERN

Schmand nach Geschmack mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Wenn der **Reis** fertig ist, mit einer Gabel auflockern, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Limettensaft** unterrühren.



6 ANRICHTEN

Reis auf Tellern anrichten, **Chorizo-Mais** dazugeben, **Avocado-Tomaten-Salsa** dazu anrichten und mit **Limettenschmand** und restlichen **Kräutern** toppen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Chorizo 5) 10)	80 g	120 g	160 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel DE ES EG	1	1	2
Limette, gewachst BR MX	1	1	1
Avocado CL CO IL	1	1 (groß)	2
Tomate NL	2	3	4
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	4 g	4 g
Zuckermais	1	1 (groß)	1 (groß)
Schmand 5)	100 g	150 g	300 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Wasser* für Schritt 1	300ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	2 EL	3 EL	4 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ 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	488 kJ/117 kcal	3.257 kJ/779 kcal
Fett	5,09 g	33,93 g
– davon ges. Fettsäuren	1,25 g	8,32 g
Kohlenhydrate	12,51 g	83,49 g
– davon Zucker	2,47 g	16,45 g
Eiweiß	3,12 g	20,79 g
Salz	0,401 g	2,676 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

5) Milch 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien DE: Deutschland EG: Ägypten NL: Niederlande CL: Chile CO: Kolumbien IL: Israel BR: Brasilien MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).