

Burrito-Bowl mit Chorizo

Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

Family 30 – 40 Minuten • 3388 kJ/810 kcal • Tag 5 kochen

5



Chorizo



Knoblauchzehe



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Avocado



Tomate



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Mais



Schmand



Petersilie glatt



Schnittlauch



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

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 5)	80 g	120 g	160 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	1
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
Mais	1	1	1
Schmand 5)	100 g**	150 g	300 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 640 g)
Brennwert	528 kJ/126 kcal	3388 kJ/810 kcal
Fett	6,22 g	39,94 g
– davon ges. Fettsäuren	1,56 g	10,02 g
Kohlenhydrate	12,39 g	79,57 g
– davon Zucker	2,34 g	15,06 g
Eiweiß	2,97 g	19,06 g
Salz	0,404 g	2,595 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 oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland EG: Ägypten IT: Italien CL: Chile CO: Kolumbien MX: Mexiko BR: Brasilien GT: Guatemala ES: Spanien VE: Venezuela VN: Vietnam CL: Chile KE: Kenia ZW: Simbabwe MA: Marokko BE: Belgien NL: Niederlande PE: Peru IL: Israel DO: Dominikanische Republik



Reis kochen

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen** 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.



Chorizo schneiden

Chorizo in kleine Würfel schneiden.

Knoblauchzehe abziehen.

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

Mais in ein Sieb abgießen.

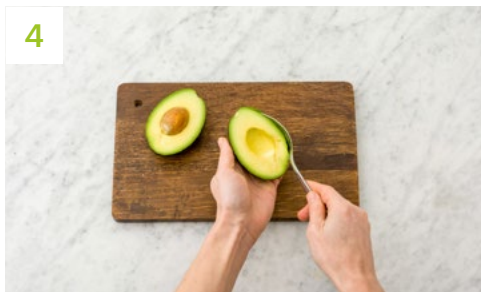


Chorizo braten

1 EL [1,5 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.



Salsa zubereiten

Kräuter fein hacken.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Avocadohälften** mit einem Löffel herausholen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Strunk der **Tomaten** ausschneiden und **Tomaten** 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** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

