

# 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.

## 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 <b>7)</b>	80 g	120 g	160 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	1	2
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   GT   ES   VE   VN</b>	1	1	1
Avocado <b>CL   PE   MX   KE   ZW   CO   MA   ES   IL   DO</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
Mais	1	1	1
Schmand <b>7)</b>	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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose)

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

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



## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**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.



## 2 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.

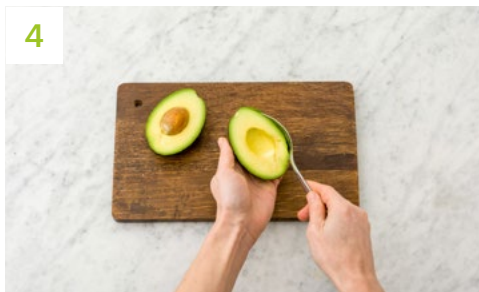


## 3 Chorizo braten

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.



## 4 Salsa zubereiten

**Kräuter** fein hacken.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Avocadohälften** mit einem Löffel herausheben 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 Hälfte der **Kräuter** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** vermischen 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 Teller verteilen, **Chorizo-Mais** 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>

