

Bunte Burrito-Bowl mit Chorizo

Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

Family Thermomix kocht • 746 kcal • Tag 5 kochen

3



Chorizo



Avocado



Knoblauchzehe



Basmatireis



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Tomate



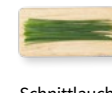
Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Mais



Petersilie glatt



Schnittlauch



saure Sahne



- 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*

Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Salz*

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
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO	1	1	1
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
Mais	150 g	340 g	340 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 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. 630 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	3122 kJ/746 kcal
Fett	6,2 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	13,3 g
Kohlenhydrate	12,4 g	78,5 g
– davon Zucker	2,4 g	14,9 g
Eiweiß	3,8 g	23,9 g
Salz	0,45 g	2,84 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.

Mais durch den Varoma-Behälter abgießen.



Reis verfeinern

Schmand 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. **Mais**, **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-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>

