

Bunte Burrito-Bowl mit Chorizo

Avocado-Mango-Salsa und Limettenreis

Family **schnell** Viel Gemüse Thermomix kocht • 939 kcal • Tag 5 kochen

34



Basmatireis



Chorizo



schwarze Bohnen



Avocado



Mango



Limette, gewachst



Petersilie glatt



Schnittlauch



Frühlingszwiebel



saure Sahne



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



- 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®, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|---------|-------|-------|
| Basmatireis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Chorizo 7) | 80 g | 120 g | 160 g |
| schwarze Bohnen | 190 g** | 380 g | 380 g |
| Avocado MX MA PE KE ES | 1 | 2 | 2 |
| Mango PE BR IL CR | 1 | 1 | 2 |
| Limette, gewachst BR MX ES CO VN | 1 | 1 | 1 |
| Petersilie glatt/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Frühlingszwiebel DE NL MA EG | 1 | 2 | 2 |
| saure Sahne 7) | 100 g | 200 g | 200 g |
| Gewürzmischung „Hello Fiesta“ | 2 g | 4 g | 4 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. 700 g) |
|-------------------------|-----------------|------------------------|
| Brennwert | 562 kJ/134 kcal | 3927 kJ/939 kcal |
| Fett | 7,1 g | 49,4 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2 g | 13,6 g |
| Kohlenhydrate | 13,6 g | 95,2 g |
| – davon Zucker | 3,6 g | 24,8 g |
| Eiweiß | 3,7 g | 26 g |
| Salz | 0,38 g | 2,67 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 BR: Brasilien IL: Israel KE: Kenia CR: Costa Rica MX: Mexiko MA: Marokko PE: Peru ES: Spanien CO: Kolumbien VN: Vietnam NL: Niederlande EG: Ägypten



Zerkleinern & kochen

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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.

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm Würfel schneiden.

Limette halbieren.

In einer Schüssel **Mango** und **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.

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 2 – 3 Min. braten.

Schwarze Bohnen, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** dazugeben und weitere 3 – 4 Min. braten, bis das **Wasser** eingekocht ist. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Reis auf tiefe Teller oder **Bowls** verteilen. **Chorizo-Bohnen** darauf geben, **Avocado-Mango-Salsa** dazu anrichten und mit **saurer Sahne** 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>

