

# 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
saurer 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

**Saurer 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>

