

# Bunte Burrito-Bowl mit Chorizo

## Avocado-Mango-Salsa und Limettenreis

Family **schnell** Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 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.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## 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 <b>MX</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>KE</b>			
<b>ES</b>	1	2	2
Mango <b>PE</b>   <b>BR</b>   <b>IL</b>   <b>CR</b>	1	1	2
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>   <b>VN</b>	1	1	1
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>EG</b>	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



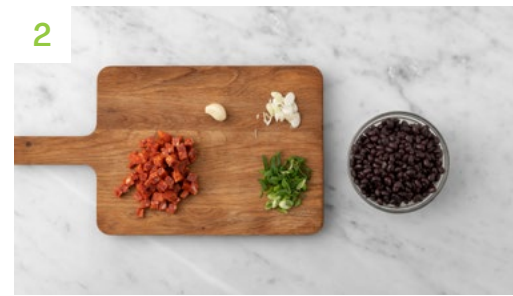
## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 12 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt beiseite stellen.



## 2 Chorizo schneiden

**Chorizo** in kleine Würfel schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

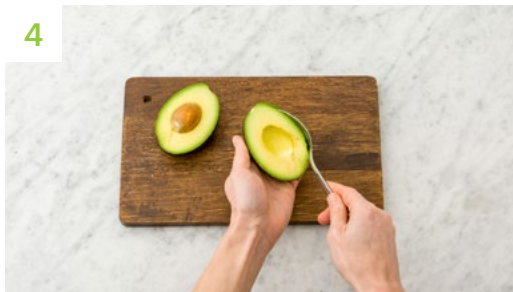
**Schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgießen.



## 3 Chorizo braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Chorizo** darin 2 – 3 Min. braten.

„**Hello Fiesta**“, **schwarze Bohnen** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** dazugeben und weitere 2 – 3 Min. braten, bis das **Wasser** eingekocht ist.



## 4 Salsa zubereiten

**Schnittlauch** und **Petersilienblätter** fein hacken.

**Avocado** halbieren, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

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

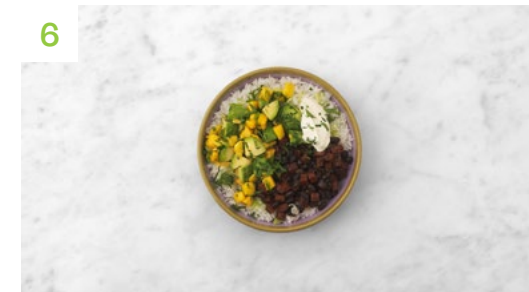
**Limette** halbieren.

In einer großen Schüssel **Mangowürfel**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **Avocadowürfel** und Hälfte der **Kräuter** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Reis verfeinern

Wenn der **Reis** fertig ist, mit einer Gabel auflockern und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** unterrühren.



## 6 Anrichten

**Reis** auf Teller verteilen, **Chorizo-Bohnen** darauf geben, **Avocado-Mango-Salsa** dazu anrichten.

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>

