

Bunte Burrito-Bowl mit Chorizo

Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

Family **Zeit Sparen** Thermomix kocht • 858 kcal • Tag 5 kochen



Chorizo



Avocado



Basmatireis



Limette, gewachst



Tomate



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



schwarze Bohnen



saure Sahne



Petersilie glatt



Schnittlauch



Frühlingszwiebel



- 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*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chorizo 7)	80 g	120 g	160 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	1
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2

**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. 770 g)
Brennwert	467 kJ/112 kcal	3588 kJ/858 kcal
Fett	5,2 g	39,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	13,5 g
Kohlenhydrate	11,7 g	89,7 g
– davon Zucker	1,4 g	10,4 g
Eiweiß	4,3 g	33,1 g
Salz	0,33 g	2,52 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 GT: Guatemala ES: Spanien

MX: Mexiko CL: Chile MA: Marokko PE: Peru EG: Ägypten MZ: Mosambik

CO: Kolumbien DM: Dominica IL: Israel ZA: Südafrika TZ: Tansania

KE: Kenia PT: Portugal BR: Brasilien NL: Niederlande BE: Belgien

SN: Senegal



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.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Limette halbieren.

In einer Schüssel **Tomaten** 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

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Reis mit einer Gabel auflockern, weiße

Frühlingszwiebelringe und 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Limettensaft unterrühren.

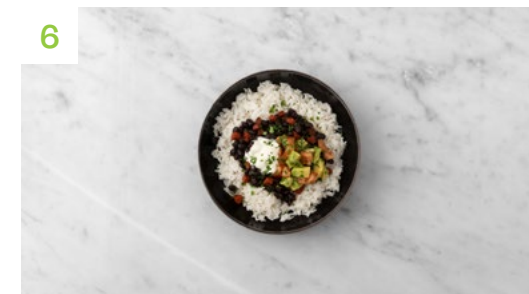


In der Pfanne

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, **Chorizo** dazugeben und 3 – 4 Min. braten.

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 ab und zu wenden und mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Reis auf Teller verteilen. **Chorizo-Bohnen** darauf geben, **Avocado-Tomaten-Salsa** dazu anrichten. Mit **saurem 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>

