



Burrito-Bowl mit Chorizo

Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

Family 30 – 40 Minuten • 795 kcal • Tag 5 kochen

1



Chorizo



Knoblauchzehe



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Avocado



Tomate



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Mais



Schmand



Petersilie glatt



Schnittlauch



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und
1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chorizo 7)	80 g	120 g	160 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	1
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
Tomate NL ES MA	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
Mais	1	1	1
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 640 g)
Brennwert	523 kJ/125 kcal	3325 kJ/795 kcal
Fett	6,81 g	43,34 g
– davon ges. Fettsäuren	2,48 g	15,76 g
Kohlenhydrate	12,48 g	79,35 g
– davon Zucker	2,40 g	15,29 g
Eiweiß	3,19 g	20,32 g
Salz	0,414 g	2,635 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 **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **EG:** Ägypten **IT:** Italien **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Chorizo schneiden

Chorizo in kleine Würfel schneiden.

Knoblauchzehe abziehen.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Mais durch ein Sieb abgießen.

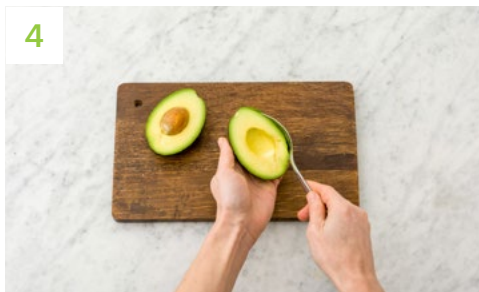


3 Chorizo braten

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

Mais dazugeben und **Knoblauch** dazupressen.

Anschließend **Gewürzmischung** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** dazugeben und weitere 3 – 4 Min. braten, bis das **Wasser** eingekocht ist.



4 Salsa zubereiten

Kräuter fein hacken, **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Avocadohälften** mit einem Löffel herausholen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Strunk der **Tomaten** herausschneiden und **Tomaten** ebenfalls in Würfel schneiden.

Limette halbieren.

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



5 Reis verfeinern

In einer kleinen Schüssel **Schmand** nach Geschmack mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

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



6 Anrichten

Reis auf Tellern 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>

