

Bunte Burrito-Bowl mit Chorizo

Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

Family 25 – 35 Minuten • 861 kcal • Tag 5 kochen



Chorizo



Avocado



Basmatireis



Limette, gewachst



Tomate



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



schwarze Bohnen



saure Sahne



Petersilie glatt



Schnittlauch



Frühlingszwiebel

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 Sieb und 1 kleiner Topf mit Deckel

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	469 kJ/112 kcal	3601 kJ/861 kcal
Fett	5,2 g	39,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	13,7 g
Kohlenhydrate	11,7 g	90 g
– davon Zucker	1,4 g	10,8 g
Eiweiß	4,3 g	33,1 g
Salz	0,33 g	2,53 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



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 Währenddessen

Chorizo in kleine Würfel schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

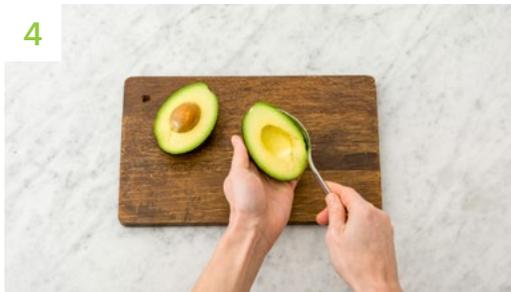
Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen.



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

Petersilienblätter und **Schnittlauch** zusammen fein hacken.

Avocado halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Limette halbieren.

In einer großen Schüssel **Tomaten** und **Avocadowürfel**, grüne **Frühlingszwiebelringe** und Hälfte der **Kräuter** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Reis verfeinern

Wenn der **Reis** fertig ist, weiße **Frühlingszwiebelringe** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** unterrühren.



6 Anrichten

Reis auf Teller verteilen, **Chorizo-Bohnen** darauf geben, **Avocado-Tomaten-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>

