

# Vegane Tortilla-Bowl mit Avocado-Reis dazu Fajita-Pfannengemüse und Kräuter-Mayo

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 791 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Tortilla-Chips



Avocado



Limette, ungewachst



Paprika multicolor



grüne Paprika



Mais



Koriander



Minze



Tomate



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



Zwiebel



vegane Mayonnaise



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Tortilla-Chips	75 g	75 g	150 g
Avocado <b>CL</b>   <b>PE</b>   <b>MX</b>   <b>KE</b>   <b>CO</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>   <b>TZ</b>   <b>ZA</b>	1	2	2
Limette, ungewaschen	1	1	2
Paprika multicolor <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	2
grüne Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Mais	150 g	150 g	340 g
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	2	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 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. 510 g)
Brennwert	653 kJ/156 kcal	3308 kJ/791 kcal
Fett	7,00 g	35,48 g
– davon ges. Fettsäuren	0,97 g	4,89 g
Kohlenhydrate	20,05 g	101,57 g
– davon Zucker	3,05 g	15,43 g
Eiweiß	2,76 g	13,97 g
Salz	0,267 g	1,351 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:** Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika



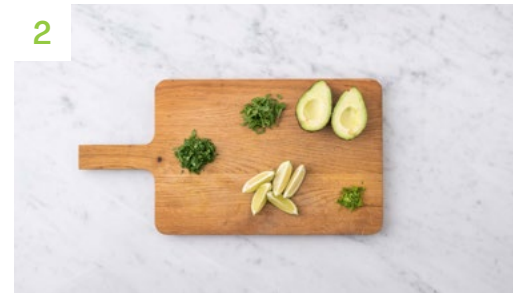
## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **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.

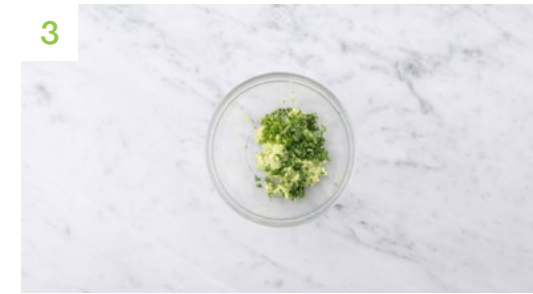


## 2 Kleine Vorbereitung

**Limette** heiß abwaschen, 2 TL [3 TL | 4 TL] der **Limettenschale** abreiben und **Limette** vierteln.

Blätter der **Minze** und **Koriander** fein hacken.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen und **Fruchtfleisch** mit Hilfe eines Löffels in eine große Schüssel lösen.



## 3 Für den Dip

Die Hälfte der **Limettenschale**, den **Soft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalten**, Hälfte der **Kräuter**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in die große Schüssel mit der **Avocado** geben und mithilfe einer Gabel zu einer glatten **Masse** verarbeiten.

In einer kleinen Schüssel den **Soft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalten**, restliche **Limettenschale**, restliche **Kräuter**, **vegane Mayonnaise**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** zu einem **Dip** verrühren.



## 4 Gemüse schneiden

**Tomate** in 0,5 cm Würfel schneiden.

Drei Viertel der **Zwiebel** in feine Streifen schneiden. Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

**Mais** mit Hilfe des Deckels abgießen.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in 1 cm breite Streifen schneiden.



## 5 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin **Paprika**, **Zwiebelstreifen** und **Mais** für 5 – 6 Min. anbraten.

„**Hello Cajun**“ zugeben und für 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Reis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Avocado** unterheben, bis alles gut vermischt ist.



## 6 Anrichten

**Zwiebelwürfel** zusammen mit **Tomaten** in die große Schüssel aus Schritt 3 geben und alles gut vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tortilla-Chips** auf tiefe Teller verteilen und mit den **Tomaten** toppen.

**Avocado** und **Fajita-Gemüse** daneben anrichten und mit dem **Dip** servieren.

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>

