

Burrito-Bowl mit Chorizo,

Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

FAMILY
HIGHLIGHT



Chorizo



Knoblauchzehe



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Koriander



Limette



Avocado (Hass)



Tomate



Gewürzmischung
"HelloMexico"



Mais



Schmand

Mahl Zeit für
eine Entdeckung



Kennst Du schon die sogenannten Bowl-Rezepte?
Dabei werden leckere und gesunde Zutaten miteinander angerichtet, aber nicht
vermischt. Super also, wenn Du eine Zutat nicht so magst.

Unsere Burrito-Bowl kommt aus Mexiko und bringt ein würzig-frisches
Geschmackserlebnis mit sich.

Welche zwei Zutaten in diesem Gericht sind auch typisch für Mexiko?
Ein kleiner Tipp von uns: Sie sind beide grün und haben eine Schale.



30 Minuten Stufe 2

Tag 1-5 kochen



HelloFresh Familienkoch Marco

MITMACH-TIPP FÜR KIDS



Zupft doch die **Korianderblätter** ab.

Nicht jeder mag **Koriander** – probiert alle zusammen erst einmal, wie viel Ihr gerne an Eurem Gericht hättet.

Dann könnt Ihr nach Belieben würzen.



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigt Ihr **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb**, **1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



1 REIS KOCHEN

Erhitzt **300 ml** [**450 ml** | **600 ml**] Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Jasminreis darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 CHORIZO ZUBEREITEN

Chorizo in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen.

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

Mais in ein Sieb abgießen.



3 CHORIZO BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Chorizowürfel** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Mais dazugeben und **Knoblauch** dazupressen.

Anschließend **Gewürzmischung** und einen Schluck **Wasser** unterrühren und weitere 3 – 4 Min. braten.



4 AVOADO-SALSA ZUBEREITEN

Blätter vom **Koriander** abzupfen und fein hacken. **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in 2 cm große Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** ebenfalls in Würfel schneiden. **Limette** halbieren.

In einer kleinen Schüssel **Tomaten-** und **Avocadowürfel**, **grüne Frühlingszwiebelringe**, die **Hälfte** des gehackten **Korianders** und 1 EL **Limettensaft** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 REIS VERFEINERN

Schmand mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Reis mit einer Gabel auflockern, **weiße Frühlingszwiebelringe** und 1 EL **Limettensaft** unterrühren.

Reis auf Tellern anrichten, **Chorizomais** und **AvocadoTomaten-Salsa** dazu anrichten, mit **Limettenschmand** toppen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Chorizo 5) 10)	80 g	120 g	160 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Mais (Packung)	1 (klein)	1	1
Gewürzmischung "HelloMexico"	2 g	4 g	4 g
Koriander	10 g	15 g	20 g
Avocado (Hass) PE	1	1 (groß)	2
Tomate NL PL	2	3	4
Limette BR MX	1	1	1
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	612 kJ/146 kcal	3469 kJ/829 kcal
Fett	8 g	43 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	15 g	85 g
– davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	4 g	23 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

5) Milch 10) Sojabohnen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, ES: Spanien, MX: Mexiko, NL: Niederlande, PE: Peru, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!