

Burrito-Bowl mit Chorizo

Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

Family Thermomix kocht • 810 kcal • Tag 5 kochen

5



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

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

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 IT	1	1	2
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	1
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
Mais	1	1	1
Schmand 7)	100 g**	150 g	300 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	528 kJ/126 kcal	3388 kJ/810 kcal
Fett	6,22 g	39,94 g
– davon ges. Fettsäuren	1,56 g	10,02 g
Kohlenhydrate	12,39 g	79,57 g
– davon Zucker	2,34 g	15,06 g
Eiweiß	2,97 g	19,06 g
Salz	0,404 g	2,595 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **IL:** Israel **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **CL:** Chile **PE:** Peru **BE:** Belgien **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **MA:** Marokko **NL:** Niederlande **DO:** Dominikanische Republik



Zerkleinern & kochen

Petersilienblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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.

Tipp: Das Öl im Reis verhindert, dass der Reis überkocht.



Für die Salsa

Schnittlauch in kurze Röllchen schneiden und zur **Petersilie** geben.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Avocado** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Tomaten halbieren und ebenfalls in Würfel schneiden.

Limette halbieren.

In einer Schüssel **Tomatenwürfel**, **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.

Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden.

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

Mais durch den Varoma-Behälter abgießen.



Reis verfeinern

Schmand nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Sobald der **Reis** fertig ist, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** mit einer Gabel auflockern, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** 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.

Mais, **Knoblauch**, **Gewürzmischung** 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

Limettenreis auf tiefe Teller oder Bowls verteilen. **Chorizo-Mais** darauf geben, **Avocado-Tomaten-Salsa** dazu anrichten und mit **Schmand** und restlichen **Kräutern** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

