

# Burrito-Bowl mit Chorizo

## Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

Family Thermomix kocht • 808 kcal • Tag 5 kochen



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 <b>7)</b>	80 g	120 g	160 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	1	2
Limette, gewachst <b>VN</b>	1	1	1
Avocado <b>MX   CL   KE   ZW   CO   MA   ES   IL   PE   DO</b>	1	1	2
Tomate <b>DE</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
Mais	1	1	1
Schmand <b>7)</b>	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	531 kJ/127 kcal	3381 kJ/808 kcal
Fett	6,27 g	39,93 g
– davon ges. Fettsäuren	1,57 g	10,02 g
Kohlenhydrate	12,44 g	79,29 g
– davon Zucker	2,33 g	14,84 g
Eiweiß	2,98 g	19,00 g
Salz	0,407 g	2,594 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 **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **PE:** Peru **VN:** Vietnam



## 1 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.



## 2 Schneiden

**Chorizo** in kleine Würfel schneiden.

**Knoblauch** abziehen und in feine Streifen schneiden.

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

**Mais** durch den Varoma-Behälter abgießen.



## 3 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.



## 4 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.



## 5 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.



## 6 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>

