

Grüne Burrito-Bowl mit Avocado-Reis dazu Fajita-Pfannengemüse und Minz-Mayo

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 735 kcal • Tag 3 kochen

33



Basmatireis



Avocado



Limette, ungewachst



Koriander



Minze



Zwiebel



rote Paprika



grüne Paprika



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Mais



Salatherz (Romana)



Tomate



vegane Mayonnaise



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

thermomix

35 [40 | 45] Min.

45 [50 | 55] Min.

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
rote Paprika NL ES	1	1	2
grüne Paprika NL ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Mais	150 g	150 g	340 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 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. 640 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	3075 kJ/735 kcal
Fett	5,60 g	35,95 g
– davon ges. Fettsäuren	0,75 g	4,78 g
Kohlenhydrate	13,37 g	85,80 g
– davon Zucker	3,44 g	22,07 g
Eiweiß	2,11 g	13,55 g
Salz	0,169 g	1,086 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 **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland



Für den Dip

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

Blätter der **Minze** und **Koriander** getrennt voneinander abzupfen.

Minze in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Den **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte**, die Hälfte der **Limettenschale**, vegane **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 3** vermischen und **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für das Paprikagemüse

Nach der Garzeit den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ziehen lassen. Mixtopf leeren.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Zwiebelstreifen** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Paprikastreifen** und „Hello Cajun“, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



Avocado vorbereiten

Avocado halbieren, Stein entfernen und **Fruchtfleisch** mithilfe eines Löffels herauslösen. **Fruchtfleisch**, den **Saft 1** [1 | 2] **Limettenspalte**, restliche **Limettenschale**, **Koriander**, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** vermischen.

Mit dem Spatel nach unten schieben, erneut **5 Sek./Stufe 5** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Salat zubereiten

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salat** in sehr feine Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und in 0,5 cm kleine Würfel schneiden. **Salatstreifen** zusammen mit **Tomaten** und der Hälfte des **Dips** eine große Schüssel geben und alles gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Mais in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser*** abspülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

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

Mais mithilfe des Deckels abgießen.



Anrichten

Reis in eine große Schüssel umfüllen, mit einer Gabel auflockern und **Avocadocreme** unterheben, bis alles gut vermischt ist.

Salat und **Avocado-Reis** auf tiefen Tellern anrichten. Restliche **Limettenspalten** dazu reichen. **Fajita Gemüse** neben dem **Reis** verteilen und mit restlichem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

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

