

# Bunte Burrito-Bowl mit Chorizo

Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

Family Zeit Sparen 25 – 35 Minuten • 858 kcal • Tag 5 kochen

5



Chorizo



Avocado



Basmatireis



Limette, gewachst



Tomate



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



schwarze Bohnen



saure Sahne



Petersilie glatt



Schnittlauch



Frühlingszwiebel



• Ohne künstliche Farbstoffe  
• Ohne künstliche Aromen  
• Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chorizo 7)	80 g	120 g	160 g
Avocado GT   ES   MX   CL   MA   PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA   TZ   KE   PT	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst BR   MX   ES   CO	1	1	1
Tomate NL   ES   MA   BE	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Frühlingszwiebel EG   MA   SN   DE	1	2	2

\*\*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. 770 g)
Brennwert	467 kJ/112 kcal	3588 kJ/858 kcal
Fett	5,2 g	39,6 g
- davon ges. Fettsäuren	1,8 g	13,5 g
Kohlenhydrate	11,7 g	89,7 g
- davon Zucker	1,4 g	10,4 g
Eiweiß	4,3 g	33,1 g
Salz	0,33 g	2,52 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 GT: Guatemala ES: Spanien  
MX: Mexiko CL: Chile MA: Marokko PE: Peru EG: Ägypten MZ: Mosambik  
CO: Kolumbien DM: Dominica IL: Israel ZA: Südafrika TZ: Tansania  
KE: Kenia PT: Portugal BR: Brasilien NL: Niederlande BE: Belgien  
SN: Senegal



## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 12 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt beiseite stellen.



## 2 Währenddessen

**Chorizo** in kleine Würfel schneiden.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgießen.



## 3 Chorizo braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Chorizo** darin 2 – 3 Min. braten. „Hello Fiesta“, **schwarze Bohnen** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** dazugeben und weitere 2 – 3 Min. braten, bis das **Wasser** eingekocht ist.



## 4 Salsa zubereiten

**Petersilienblätter** und **Schnittlauch** zusammen fein hacken.

**Avocado** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

**Limette** halbieren.

In einer großen Schüssel **Tomaten** und **Avocadowürfel**, grüne **Frühlingszwiebelringe** und Hälfte der **Kräuter** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Reis verfeinern

Wenn der **Reis** fertig ist, weiße **Frühlingszwiebelringe** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** unterrühren.



## 6 Anrichten

**Reis** auf Teller verteilen, **Chorizo-Bohnen** darauf geben, **Avocado-Tomaten-Salsa** dazu anrichten.

Mit **saurer Sahne** und restlichen **Kräutern** toppen und genießen.

**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>

