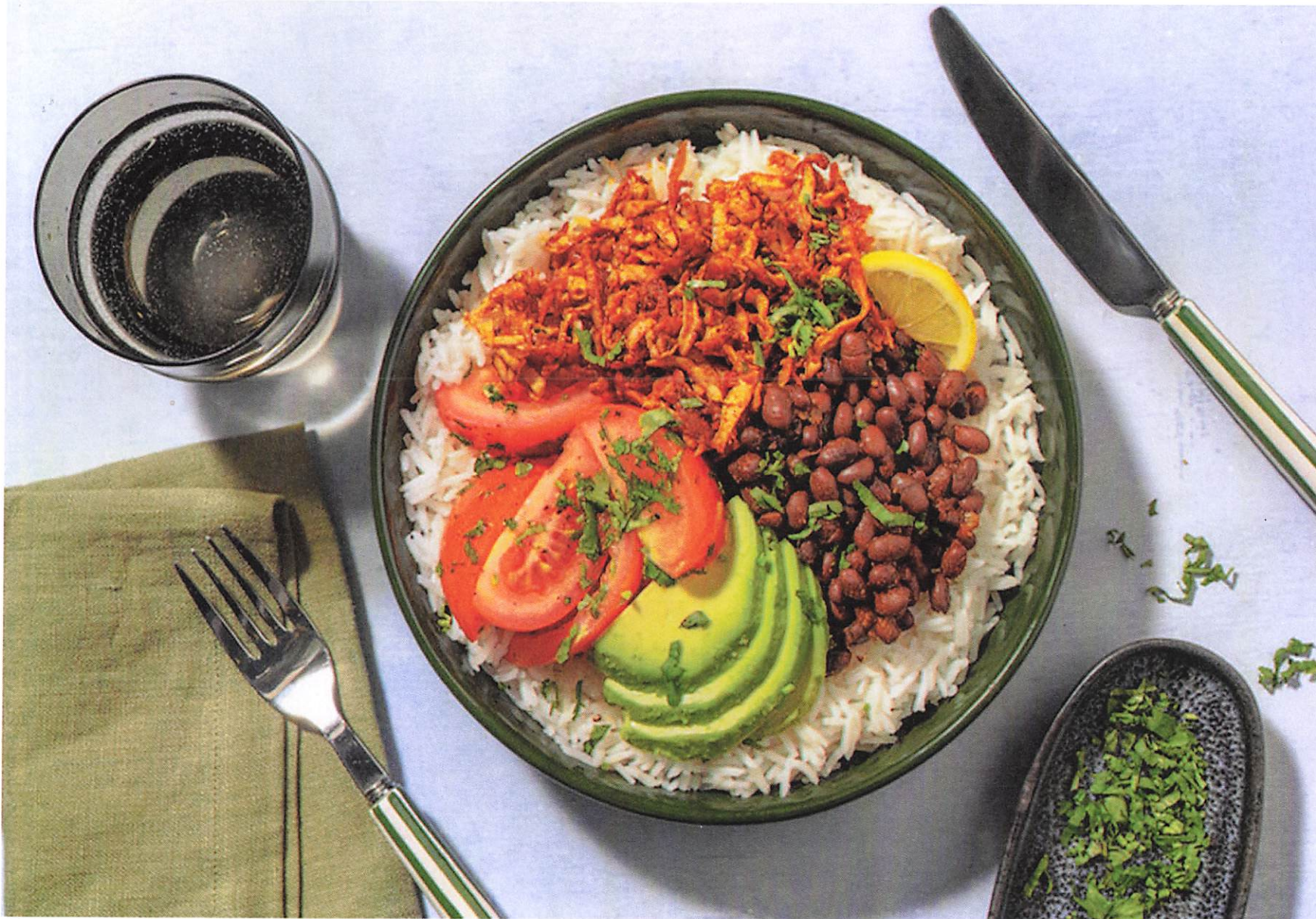




# Burrito-Bowl mit geräuchertem Tofu

frischer Tomatensalsa und Avocado

Viel Gemüse High Protein Schnell 25 - 35 Min • 824 kcal



Basmatireis



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Koriander



Tomate



schwarze Bohnen



Avocado



Chipotle Paste



Hefeflocken



geräucherter Tofu



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Olivenöl\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

### Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zitrone, gewachst ZA   ES   AR   EG	1	1,5 **	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Koriander	10 g	15 g**	20 g
Tomate ES   MA   NL	1	1,5 **	2
schwarze Bohnen	390 g	585 g**	780 g
Avocado GT   ES   MX   CL   TZ	1	1,5 **	2
Chipotle Paste	10 g**	15 g**	20 g
Hefeflocken	5 g	7,5 g**	10 g
geräucherter Tofu 11)	180 g	270 g**	360 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	2 g	4 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. 770 g)
Brenwert	450 kJ/107 kcal	3448 kJ/824 kcal
Fett	4,1 g	31,1 g
- davon ges.		
Fettsäuren	0,8 g	6,2 g
Kohlenhydrate	12,4 g	94,9 g
- davon Zucker	0,8 g	6,2 g
Eiweiß	5,1 g	39,5 g
Salz	0,32 g	2,47 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: 11) Soja

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

Ursprungsländer: ZA: Südafrika ES: Spanien AR: Argentinien  
EG: Ägypten MA: Marokko NL: Niederlande GT: Guatemala MX: Mexiko  
CL: Chile TZ: Tansania PE: Peru KE: Kenia MZ: Mosambik  
CO: Kolumbien PT: Portugal DO: Dominikanische Republik  
ZW: Zimbabwe BR: Brasilien EC: Ecuador

1



### Reis kochen

Erhitze reichlich Wasser\* im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes Wasser\* füllen, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] Salz\* dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

4



### Für die Soße

In einer großen Pfanne etwas Öl\* erhitzen. Hälfte Knoblauch darin 1 Min. anbraten.

Mit Bohnen, Hälfte [drei Viertel | gesamter] Chipotle Paste und 100 ml [150 ml | 200 ml] Wasser\* ablöschen. Hitze reduzieren und 5 - 7 Min. köcheln, bis die Soße etwas eindickt.

2



### Kleine Vorbereitung

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch fein reiben.

Kräuter fein hacken.

Tomaten in Spalten schneiden.

Tofu grob raspeln.

Bohnen durch ein Sieb abgießen, anschließend in eine große Schüssel geben.

„Hello Fiesta“ und 2 EL [3 EL | 4 EL] Wasser\* zugeben und alles mithilfe einer Gabel leicht zerdrücken.

5



### Tofu anbraten

In einer zweiten Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen. Restlichen Knoblauch darin 1 - 2 Min. anbraten.

Tofu, Paprikapulver, Hefeflocken, Salz\* und Pfeffer\* in die Pfanne geben und 4 - 5 Min. anbraten.

3



### Salsa zubereiten

In einer kleinen Schüssel Tomaten, Saft von 2 [3 | 4] Zitronenspalten, Hälfte Kräuter, Olivenöl\*, Salz\* und Pfeffer\* vermengen.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit etwas Zitronensaft, Salz\* und Pfeffer\* würzen.

6



### Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen. Tofu, Tomaten-Salsa, Bohnensoße und Avocado darauf anrichten. Mit restlichen Kräutern garnieren und mit einer Zitronenspalte genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem  
frischen Einstiegsrabatt ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

