



Bunte Burrito Bowl mit Bohnen & Radieschen-Salsa dazu Aioli und eingelegte Zwiebeln

Viel Gemüse Vegetarisch 30 - 40 Min • 841 kcal



Basmatireis



Koriander



Mais



Chipotle Paste



Aioli



Kidneybohnen



Radieschen



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Knoblauchzehe



junger Gouda,
gerieben



stückige Tomaten



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



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Wasser*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Koriander	10 g	10 g	10 g
Mais	140 g	140 g	285 g
Chipotle Paste	10 g**	15 g**	20 g
Aioli (8) 9)	40 g	60 g	80 g
Kidneybohnen	380 g	570 g**	760 g
Radieschen NL IT MA DE	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 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. 880 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	3519 kJ/841 kcal
Fett	3,6 g	31,2 g
- davon ges. Fettsäuren	0,9 g	8,3 g
Kohlenhydrate	12,9 g	112,6 g
- davon Zucker	2,5 g	22 g
Eiweiß	3,3 g	29,2 g
Salz	0,32 g	2,83 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) 8) Eier 9) Senf

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande IT: Italien MA: Marokko
DE: Deutschland EG: Ägypten ES: Spanien

1



Reis kochen

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

In einem kleinen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] Olivenöl* erhitzen. Hälfte Knoblauch darin 30 Sek. anschwitzen.

Reis und 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser* hinzugeben, salzen* und aufkochen und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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

2



Kleine Vorbereitung

Kidneybohnen durch ein Sieb abgießen.

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Radieschen in feine Scheiben schneiden.

3



Zwiebeln einlegen

In einem kleinen Topf 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser*, 50 ml [75 ml | 100 ml] Essig*, Salz* und Zucker* aufkochen.

Hälfte der Zwiebelstreifen hinzugeben und 30 Sek. köcheln lassen. Von der Hitze nehmen und marinieren lassen.

In einer kleinen Schüssel Radieschen, Mais, etwas Olivenöl*, Salz* und Pfeffer* vermengen.

4



Soße ansetzen

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] Olivenöl* erhitzen.

Zwiebel, Knoblauch, „Hello Fiesta“ und Hälfte [drei Viertel | gesamte] Chipotle Paste darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

5



Soße vollenden

Soße mit stückigen Tomaten und Kidneybohnen ablöschen, aufkochen und bis zum Ende des Rezeptes köcheln lassen. Mit Salz*, Pfeffer* und Zucker* ablöschen.

6



Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen, Kidneybohnen mit Soße darauf anrichten, Radieschen-Salsa, Gouda und eingelegte Zwiebeln darauf verteilen.

Mit Aioli und Korianderblättern toppen.

Guten Appetit!



Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem
frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

