

# Bunte Burrito-Bowl mit Argentinos

## Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

Family 30 – 40 Minuten • 727 kcal • Tag 5 kochen

3



Argentinos, pikant



Avocado



Knoblauchzehe



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Tomaten



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



schwarze Bohnen



Creme fraiche light



Schnittlauch



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,  
1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und  
1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Argentinos, pikant	2 x	40 g	4 x	40 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Limette, gewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x	2 g	1 x	4 g
schwarze Bohnen	0.5 x	390 g**	1 x	390 g
Crème fraîche light 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Schnittlauch	1 x	10 g**	1 x	10 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. 650 g)
Brennwert	471 kJ/ 113 kcal	3043 kJ/ 727 kcal
Fett	5.2 g	33.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	7.3 g
Kohlenhydrate	12.4 g	79.9 g
- davon Zucker	1.2 g	7.9 g
Eiweiss	3.9 g	24.9 g
Salz	0.32 g	2.06 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!)

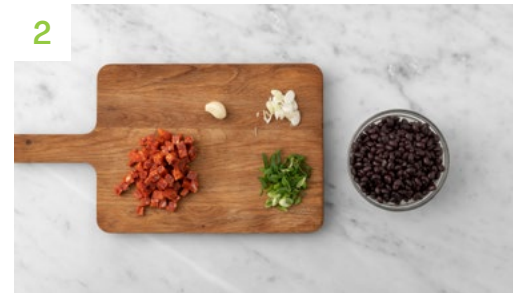


## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** dazugeben und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 2 Argentinos schneiden

**Argentinos** in kleine Würfel schneiden.

**Knoblauchzehe** abziehen.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Schwarze **Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen.

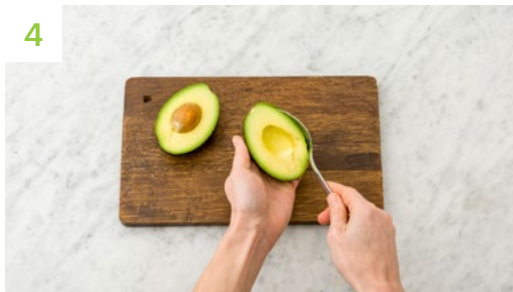


## 3 Argentinos braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Argentinos** dazugeben und 3 – 4 Min. braten.

**Bohnen** dazugeben und **Knoblauch** dazupressen.

**Gewürzmischung „Hello Fiesta“** und 2 EL [4 EL] **Wasser\*** dazugeben und weitere 3 – 4 Min. braten, bis das **Wasser** eingekocht ist.



## 4 Salsa zubereiten

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Avocado** halbieren, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Tomate** in 2 cm Würfel schneiden.

**Limette** halbieren.

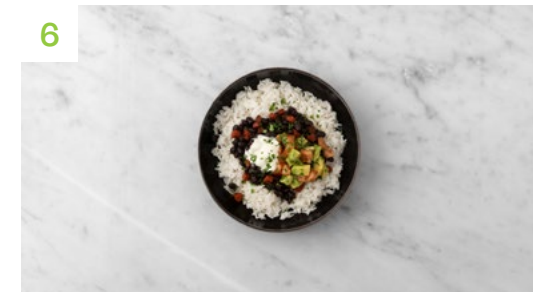
In einer grossen Schüssel **Tomatenwürfel**, **Avocadowürfel**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und Hälfte der **Kräuter** mit 1 EL [2 EL] **Limettensaft** mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Reis verfeinern

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** nach Geschmack mit etwas **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

Wenn der **Reis** fertig ist, mit einer Gabel auflockern, weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und 1 EL [2 EL] **Limettensaft** unterrühren.



## 6 Anrichten

**Reis** auf Tellern verteilen, **Argentinos-Bohnen** darauf geben, **Avocado-Tomaten-Salsa** dazu anrichten und mit **Limettencreme** und restlichem **Schnittlauch** toppen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [http://www.hellofresh.ch/freunde ein!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)
















# Burrito bowl with Argentino sausages, avocado-and-tomato salsa and lime rice

Family 30–40 minutes • 727 kcal • Cook on day 5



-  Spicy Argentino sausages
-  Avocado
-  Garlic clove
-  Jasmine rice
-  Spring onion
-  Waxed lime
-  Tomatoes
-  “Hello Fiesta” spice mix
-  Black beans
-  Crème fraîche light
-  Chives



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, olive oil\*, water\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spicy Argentino sausages	2 x	40 g	4 x	40 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Waxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Black beans	0.5 x	390 g**	1 x	390 g
Crème fraîche light 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 650 g)
Calories	471 kJ/113 kcal	3043 kJ/727 kcal
Fat	5.2 g	33.9 g
- of which saturated fats	1.1 g	7.3 g
Carbohydrate	12.4 g	79.9 g
- of which sugar	1.2 g	7.9 g
Protein	3.9 g	24.9 g
Salt	0.32 g	2.06 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 7)** Milk (including lactose)

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

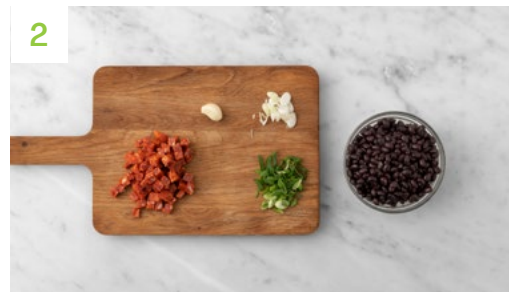


## 1 Cook the rice

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water\*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt\* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 min. Then take the pot off the stove and leave with the lid on for at least 10 min.



## 2 Chop the sausages

Cut the sausages into small cubes.

Peel the garlic.

Cut the white and green parts of the spring onion into thin rings and keep them separate.

Drain the black beans in a sieve and rinse with water\*.

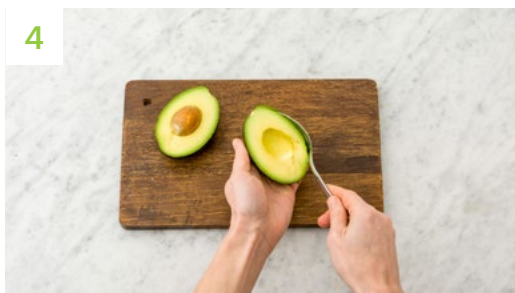


## 3 Fry the sausages

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* over a medium heat, add the sausages and fry for 3-4 min.

Add the beans and press in the garlic.

Add the "Hello Fiesta" spice mix and 2 tbsp. [4 tbsp.] water\* and cook for another 3-4 min. until the water has boiled down.



## 4 Prepare the salsa

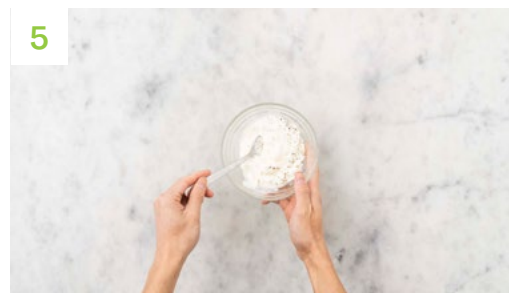
Finely slice the chives.

Halve the avocado, remove the stone and cut the flesh into 2 cm cubes.

Cut the tomatoes into 2 cm cubes.

Cut the lime in half.

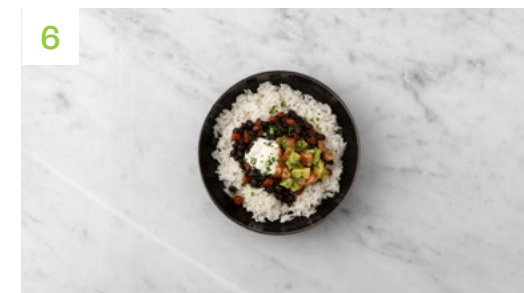
In a large bowl, mix the chopped tomatoes and avocados, the green spring onions and half of the parsley with 1 tbsp. [2 tbsp.] lime juice, and season with salt\* and pepper\*.



## 5 Finish the rice

In a small bowl, mix crème fraîche to taste with a little lime juice, salt\* and pepper\*.

When the rice is finished, fluff it with a fork and stir in the white spring onions and 1 tbsp. [2 tbsp.] lime juice.



## 6 Serve

Apportion the rice onto plates, top with the sausages and beans, add the avocado-and-tomato salsa, garnish with the lime cream and remaining chives and enjoy.

## Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde)!





# Burrito Bowl coloré au chorizo argentin sauce à l'avocat et aux tomates et riz au citron vert

Famille 30 – 40 minutes • 727 kcal • Cuisiner au 5e jour

3



Chorizo argentin piquant



Avocat



Gousse d'ail



Riz thaï



Oignon de printemps



Citron vert, ciré



Tomates



Mélange d'épices  
« Hello Fiesta »



Haricots noirs



Crème fraîche allégé



Ciboulette



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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, huile d'olive\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire, et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chorizo argentin piquant	2 x 40 g	4 x 40 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Citron vert ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 2 g	1 x 4 g
Haricots noirs	0,5 x 390 g**	1 x 390 g
Crème fraîche légère 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 650 g)
Valeur calorique	471 kJ/ 113 kcal	3043 kJ/ 727 kcal
Lipides	5,2 g	33,9 g
- dont acides gras saturés	1,1 g	7,3 g
Glucides	12,4 g	79,9 g
- dont sucre	1,2 g	7,9 g
Protéines	3,9 g	24,9 g
Sel	0,32 g	2,06 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 7)** lait (comprenant du lactose)

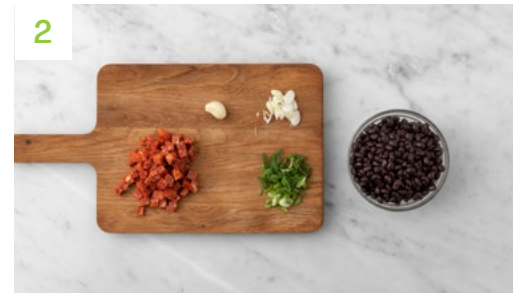
(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Verser 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude dans une petite casserole, ajouter 0,25 cc [0,5 cc] de sel\* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



### 2 Couper le chorizo argentin

Couper le chorizo argentin en petits dés.

Peler la gousse d'ail.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Égoutter les haricots noirs dans une passoire et les rincer à l'eau.

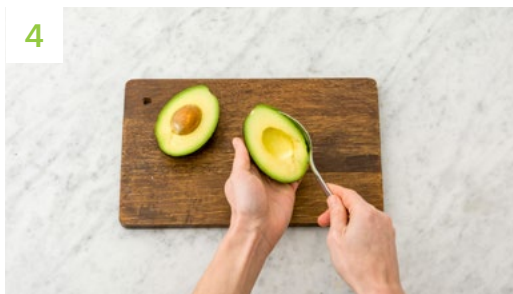


### 3 Faire cuire le chorizo argentin

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen, y ajouter le chorizo argentin et faire revenir 3 à 4 min.

Y ajouter les haricots et presser l'ail.

Ajouter le mélange d'épices « Hello Fiesta » et 2 cs [4 cs] d'eau\* et faire revenir encore 3 à 4 min jusqu'à ce que l'eau\* réduise.



### 4 Préparer la sauce

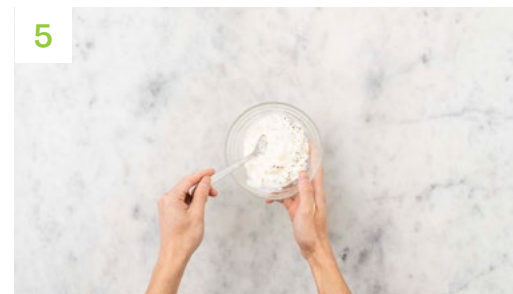
Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et le couper en dés de 2 cm.

Couper les tomates en dés de 2 cm.

Couper les citrons verts en deux.

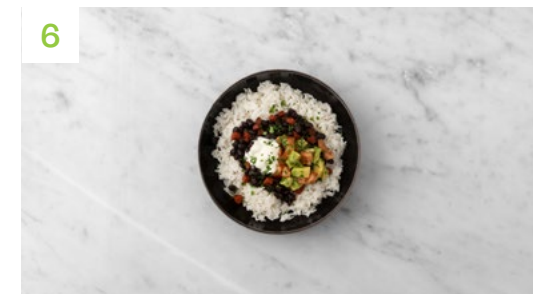
Dans un saladier, mélanger les tomates en dés, l'avocat en dés, la partie verte de l'oignon de printemps, la moitié des herbes et 1 cs [2 cs] de jus de citron vert, puis assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 5 Terminer la préparation du riz

Dans un bol, mélanger la quantité souhaitée de crème fraîche légère avec un peu de jus de citron vert, du sel\* et du poivre\*.

Lorsque le riz est prêt, l'aérer avec une fourchette, ajouter la partie blanche de l'oignon de printemps et 1 cs [2 cs] de jus de citron vert.



### 6 Dresser

Répartir le riz sur les assiettes, y ajouter les haricots avec le chorizo argentin, puis dresser avec la sauce tomate-avocat, la crème au citron vert et le reste de la ciboulette et déguster.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

