

Bunte Burrito-Bowl mit Argentinos

Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

Family **Zeit Sparen** 25 – 35 Minuten • 860 kcal • Tag 5 kochen

14



Argentinos, pikant



Avocado



Basmatireis



Limette, gewachst



Tomaten



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



schwarze Bohnen



saurer Halbrahm
aus Saland



Petersilie, glatt



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Argentinos, pikant	1 x 80 g	2 x 80 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 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	1 x 390 g	2 x 390 g
saurer Halbrahm aus Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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. 760 g)
Brennwert	471 kJ/ 113 kcal	3600 kJ/ 860 kcal
Fett	5.2 g	40.1 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15.2 g
Kohlenhydrate	11.6 g	88.6 g
– davon Zucker	1.3 g	10 g
Eiweiss	4.2 g	32.3 g
Salz	0.31 g	2.36 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!)



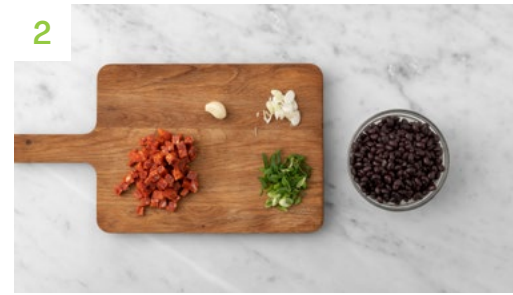
1 Reis kochen

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

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt beiseite stellen.



2 Währenddessen

Argentinos in kleine Würfel schneiden.

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

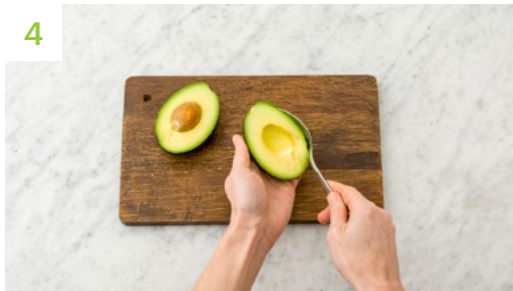
Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgiessen.



3 Argentinos braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Argentinos** darin 2 – 3 Min. braten.

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



4 Salsa zubereiten

Petersilienblätter fein hacken.

Avocado halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

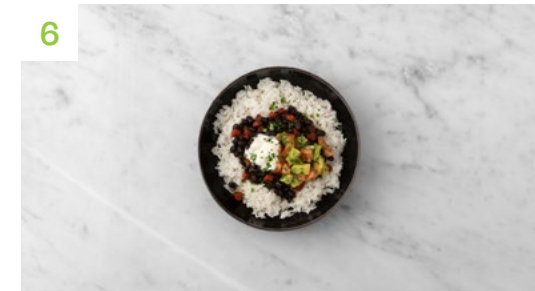
Limette halbieren.

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



5 Reis verfeinern

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



6 Anrichten

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

Mit **saurer Halbrahm** und restlichen **Kräutern** 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 spicy sausages, avocado-and-tomato salsa and lime rice

Family Save time 25–35 minutes • 860 kcal • Cook on day 5

14



Spicy Argentino sausages



Avocado



Basmati rice



Waxed lime



Tomatoes



"Hello Fiesta" spice mix



Black beans



Single sour cream from Saland



Flat leaf parsley



Spring onion

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, oil*, water*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spicy Argentino sausages	1 x	80 g	2 x	80 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 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	1 x	390 g	2 x	390 g
Single sour cream from Saland 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Spring onion	1 x	15-35 g	2 x	15-35 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. 760 g)
Calories	471 kJ/113 kcal	3600 kJ/860 kcal
Fat	5.2 g	40.1 g
- of which saturated fats	2 g	15.2 g
Carbohydrate	11.6 g	88.6 g
- of which sugar	1.3 g	10 g
Protein	4.2 g	32.3 g
Salt	0.31 g	2.36 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!)



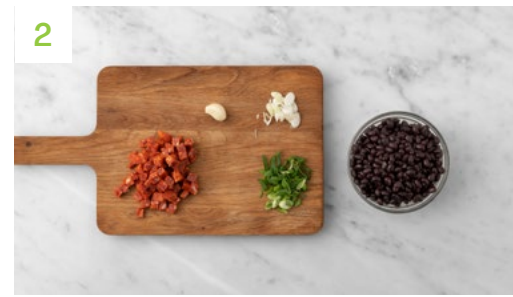
Cook the rice

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.

Add the rice, cover and simmer on a low heat for 12 min.

The remove from the heat and set aside with the lid on.



Meanwhile

Cut the sausages into small cubes.

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.

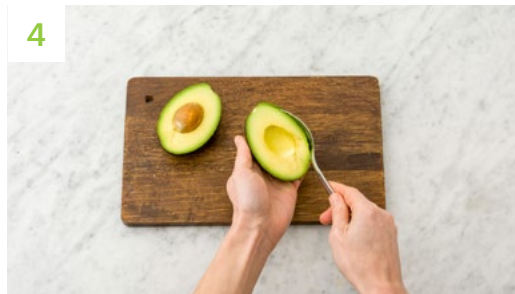
Drain the black beans in a sieve.



Fry the sausages

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat. Fry the sausages for 2-3 min.

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



Make the salsa

Finely chop the parsley leaves.

Halve the avocado, remove the stone and cut the flesh into 1 cm cubes.

Cut the tomatoes into 1 cm cubes.

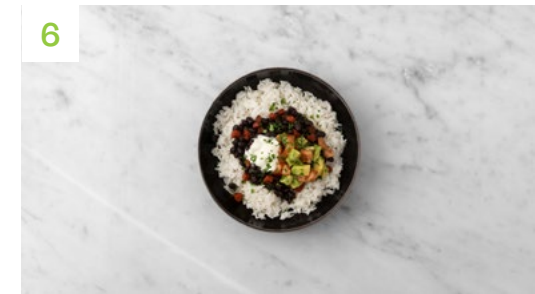
Cut the lime in half.

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*.



Finish the rice

When the rice is done, add the white spring onion rings and 1 tbsp. [2 tbsp.] lime juice.



Serve

Apportion the rice on plates, pour on the sausages and beans and serve with the avocado-and-tomato salsa.

Top with the sour cream and remaining herbs 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/



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

Famille Gain de temps 25 – 35 minutes • 860 kcal • Cuisiner au 5e jour

14



Chorizo argentin piquant



Avocat



Riz basmati



Citron vert, ciré



Tomates



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Haricots noirs



Crème demi-écrémée
aigre de Saland



Persil, plat



Oignons de printemps



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basique de votre cuisine*

Poivre*, sel*, huile*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 petite casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chorizo argentin piquant	1 x 80 g	2 x 80 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 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	1 x 390 g	2 x 390 g
Crème demi-écrémée aigre de Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignon de printemps	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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. 760 g)
Valeur calorique	471 kJ/ 113 kcal	3600 kJ/ 860 kcal
Lipides	5,2 g	40,1 g
- dont acides gras saturés	2 g	15,2 g
Glucides	11,6 g	88,6 g
- dont sucre	1,3 g	10 g
Protéines	4,2 g	32,3 g
Sel	0,31 g	2,36 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 !)

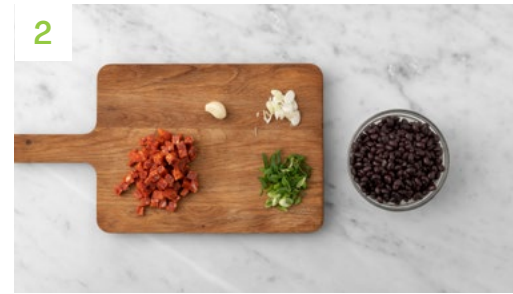


1 Cuire le riz

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. 12 min.

Retirer ensuite la poêle du feu et réserver.



2 Pendant ce temps

Couper le chorizo argentin en petits dés.

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

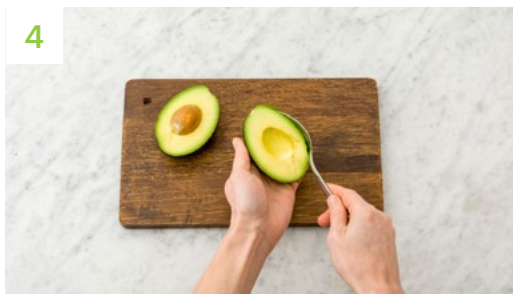
Égoutter ensuite les haricots noirs dans une passoire.



3 Faire cuire le chorizo argentin

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir le chorizo argentin pendant 2 à 3 min.

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



4 Préparer la sauce

Hacher finement les feuilles de persil.

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et le couper en dés de 1 cm.

Couper les tomates en dés de 1 cm.

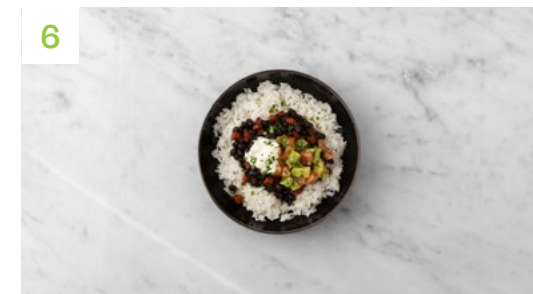
Couper les citrons verts en deux.

Dans un saladier, mélanger les tomates et l'avocat en dés, les rondelles d'oignon de printemps (partie verte), 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

Lorsque le riz est prêt, ajouter les rondelles d'oignon de printemps (partie blanche) et 1 cs [2 cs] de jus de citron vert.



6 Dresser

Répartir le riz dans les assiettes, ajouter les haricots et le chorizo argentin puis servir avec la salsa d'avocat et de tomates.

Garnir de crème demi-écrémée aigre et du reste des herbes 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/

