

# Bunte Burrito-Bowl mit Argentinos

## Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

Family 25 – 35 Minuten • 859 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	2 x 40 g	4 x 40 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	3594 kJ/ 859 kcal
Fett	5.3 g	40.1 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15.2 g
Kohlenhydrate	11.6 g	88.4 g
– davon Zucker	1.3 g	9.8 g
Eiweiss	4.2 g	32.2 g
Salz	0.24 g	1.87 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.

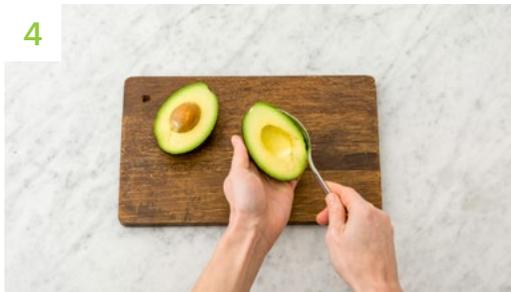
**Schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgiessen.



## 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!

