



# BURRITO-BOWL MIT CHORIZO,

Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

## FAMILY



Chorizo



Knoblauchzehe



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Limette



Avocado



Tomaten



Gewürzmischung  
„HelloMexico“



Mais



Crème fraîche light



rote Peperoni



Tomatenmark

## Marcos Tipps für Kids

Kennst Du schon die sogenannten Bowl-Rezepte? Dabei werden leckere und gesunde Zutaten miteinander angerichtet, aber nicht vermischt. Super also, wenn Du eine Zutat nicht so magst. Unsere Burrito-Bowl kommt aus Mexiko und bringt ein würzig-frisches Geschmackserlebnis mit sich. Welche zwei Zutaten in diesem Gericht sind auch typisch für Mexiko? Ein kleiner Tipp von uns: Sie sind beide grün und haben eine Schale.

25 – 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie



# LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du ausserdem **grosse Bratpfanne, kleinen Topf** mit **Deckel, kleine Schüssel, Sieb** und **hohes Rührgefäss**.



## 1 REIS KOCHEN

Erhitze **450 ml [675 ml|900 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 2 KLEINE VORBEREITUNG

**Chorizo** in kleine Würfel schneiden.

**Knoblauch** abziehen, weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Mais** in ein Sieb abgessen. **Peperoni** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.



## 3 FÜR DIE SAUCE

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser\***, **Pouletbouillon\*** und 35 g [70 g] **Tomatenmark** miteinander verrühren. Schale der **Limette** abreiben. **Limette** in 4 Spalten schneiden.



## 4 CHORIZO BRATEN

1 EL [2 EL] **Öl\*** in einer grossen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, **Chorizo**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Mais** und **Peperonistreifen** dazugeben und 4 – 5 Min. scharf anbraten. **Knoblauch** dazupressen. Anschliessend **Gewürzmischung**, vorbereitete **Bouillon** dazugeben und weitere 2 – 3 Min. kochen, bis die **Sauce** etwas dick und eingekocht ist. Anschliessend beiseitestellen.



## 5 AVOCADOSALSA ZUBEREITEN

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in 2 cm grosse Würfel schneiden. Strunk der **Tomaten** ausschneiden und diese ebenfalls in Würfel schneiden. **Limette** halbieren. In einer Schüssel **Tomatenwürfel**, **Avocadowürfel**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Saft** von einem **Limettenviertel** vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 REIS VERFEINERN

**Crème fraîche light** in einer kleinen Schüssel nach Geschmack mit **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren. Wenn der **Reis** fertig ist, mit einer Gabel auflockern, 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** unterrühren. **Gemüsepfanne** wieder erhitzen. **Reis** auf Teller anrichten, **Gemüsepfanne** dazugeben, **Avocadosalsa** dazu anrichten, mit **Crème fraîche light** toppen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Chorizo 5) 10)	1 x	75 g	1 x	150 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Mais	1 x	194 g	1 x	398 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	1 x	4 g	2 x	4 g
Avocado (Hass)	1 x	144 g	2 x	144 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Limette	1 x	75 g	1 x	75 g
rote Peperoni	1 x	250 g	2 x	250 g
Tomatenmark ⑤	0,5 x	70 g	1 x	70 g
Crème fraîche light 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Pouletbouillon* für Schritt 3		150 ml		300 ml
Wasser* für Schritt 1		300 ml		600 ml
Wasser* für Schritt 3		300 ml		600 ml
Öl* für Schritt 4		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
 ⑤ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	509 kJ/122 kcal	3.270 kJ/782 kcal
Fett	5,20 g	33,42 g
– davon ges. Fettsäuren	1,08 g	6,97 g
Kohlenhydrate	14,37 g	92,32 g
– davon Zucker	3,85 g	24,76 g
Eiweiss	3,66 g	23,50 g
Salz	0,32 g	2,07 g

### ALLERGENE

5) Milch 10) Sojabohnen

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!



# BURRITO BOWL WITH CHORIZO,

avocado and tomato salsa and lime rice

FAMILY



Chorizo



Garlic cloves



Jasmine rice



Spring onion



Lime



Avocado



Tomatoes



"HelloMexico" spice mix



Corn



Crème fraîche light



Red peppers



Tomato purée

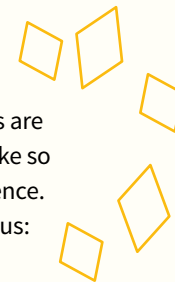
## Marco's tips for kids

Are you familiar with the so-called bowl recipes? Delicious, healthy ingredients are served together, but not mixed. This is great if there's an ingredient you don't like so much. Our burrito bowl is from Mexico and provides a spicy-fresh taste experience. And which two ingredients of this dish are typical for Mexico? A little tip from us: they're both green and have a skin.

25 - 35 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Veggie



Wash the **fruit, vegetables** and **herbs**.

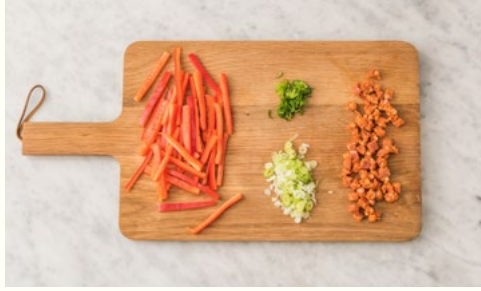
You will also need: **1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 small bowl, a sieve** and **a tall mixing bowl**.



### 1 COOK RICE

Boil **450 ml [675 ml|900 ml]** water in the kettle.

Fill a small pot with **300 ml [600 ml] hot water\***, add a pinch of **salt\*** and bring to the boil. Add **rice**, cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the **rice** swell for at least 10 min.



### 2 SHORT PREPARATION

Cut **chorizo** into small cubes. Peel **garlic**, cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate. Drain corn in a sieve. Cut **pepper** in half, remove core, and cut **pepper** into strips.



### 3 FOR THE SAUCE

Mix **150 ml [300 ml] water\***, **chicken stock** and **35 g [70 g] tomato purée** in a tall mixing bowl. Grate the peel of the **lime**. Cut the **lime** into 4 segments.



### 4 FRY CHORIZO

Heat **1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*** in a large frying pan on medium heat and add **chorizo**, white part of the **spring onion**, corn and **pepper strips** and fry on high heat for 4-5 min. Press in **garlic**. Then add **spice mix** and prepared **stock** and cook for another 2-3 min. until the **sauce** is slightly thick and boiled down. Then put aside.



### 5 PREPARE AVOCADO SALSA

Cut **avocado** in half, remove stone, scoop out flesh and cut into 2 cm cubes. Cut out the stalk of the **tomatoes** and also cut **tomatoes** into cubes. Halve **lime**. In a bowl, mix **tomato** cubes, **avocado** cubes, green part of **spring onion** and **juice** of one **lime** quarter, then season with **salt\*** and **pepper\***.



### 6 REFINE RICE

Mix **crème fraîche light** in a small bowl with **lime juice, salt\*** and **pepper\*** according to taste. When the **rice** is ready, fluff it up with a fork and stir in **1 tsp. [2 tsp.]** of **lime zest**. Heat up the **vegetable** stir-fry again. Apportion **rice** onto plates, add **vegetable** stir-fry and **avocado salsa**, top with **crème fraîche light** and enjoy.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Chorizo 5) 10)	1 x	75 g	1 x	150 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Corn	1 x	194 g	1 x	398 g
"HelloMexico" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Avocado (Hate)	1 x	144 g	2 x	144 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Lime	1 x	75 g	1 x	75 g
Red pepper	1 x	250 g	2 x	250 g
Tomato purée ⑤	0.5 x	70 g	1 x	70 g
Crème fraîche light 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Chicken stock* for step 3		150 ml		300 ml
Water* for step 1		300 ml		600 ml
Water* for step 3		300 ml		600 ml
Oil* for step 4		1 tbsp.		2 tbsp.
Salz*, Pfeffer*	According to taste			

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

⑤ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

### AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER

	100 g	PORTION
Calories	509 kJ/122 kcal	3.270 kJ/782 kcal
Fat	5,20 g	33,42 g
- incl. saturated fats	1,08 g	6,97 g
Carbohydrate	14,37 g	92,32 g
- incl. sugar	3,85 g	24,76 g
Protein	3,66 g	23,50 g
Salt	0,32 g	2,07 g

### ALLERGENS

5) Milk 10) Soya beans

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



We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



# BOWL BURRITO AU CHORIZO,

sauce avocat-tomates et riz au citron vert

FACILE  
AU QUOTIDIEN



Chorizo



Gousse d'ail



Riz thaï



Oignons de printemps



Citron vert



Avocat



Tomates



Mélange d'épices  
« HelloMexico »



Maïs



Crème fraîche légère



Poivron rouge



Concentré de tomates

## Les astuces de Marco pour les enfants

Connaissez-vous les préparations de bowl ? Il s'agit ici d'associer des ingrédients délicieux et sains sans les mélanger. C'est également pratique si vous n'aimez pas un des ingrédients. Notre bowl burrito est mexicain et ses saveurs sont à la fois épicées et fraîches. Quels sont les deux ingrédients de ce plat emblématiques du Mexique ? Nous vous donnons un indice : tous les deux sont verts et ont une coque.



25 à 35 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Veggie

# C'EST PARTI

Laver les **fruits**, les **légumes** et les  **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut également **1 grande poêle**, **1 petite casserole** avec **un couvercle**, **1 petit saladier**, **1 passoire** et **1 récipient profond**.



## 1 CUIRE LE RIZ

Chauffer **450 ml [675 ml|900 ml]** d'eau dans la bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'**eau\* chaude**, **saler\*** légèrement et porter à ébullition. Faire cuire le **riz** à feu doux environ 10 min. avec le couvercle. Retirer ensuite la casserole du feu, couvrir et laisser gonfler au moins 10 min.



## 4 FAIRE REVENIR LE CHORIZO

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** dans une grande poêle à feu moyen, ajouter le **chorizo**, la partie blanche de l'**oignon de printemps**, le **maïs** et les **tranches de poivron** et faire revenir 4 à 5 min. à feu vif. Y presser l'**ail**. Ajouter ensuite le **mélange d'épices** et le **bouillon** préparé, et cuire encore 2 à 3 min. jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et réduise. Puis réserver.



## 2 PRÉPARATIFS

Couper le **chorizo** en petits dés. Éplucher l'**ail** et couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Égoutter le **maïs** dans une passoire. Couper en deux le **poivron**, retirer les graines et couper en tranches fines.



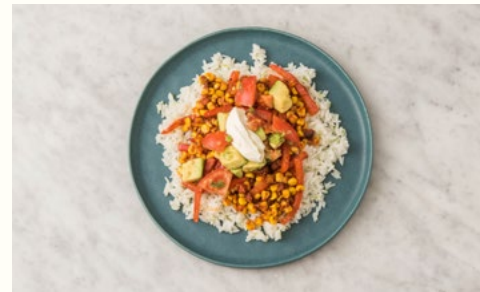
## 5 PRÉPARER LA SAUCE À L'AVOCAT

Couper l'**avocat** en deux, retirer le noyau, extraire la chair et couper en dés de 2 cm. Retirer la partie dure des **tomates** et débiter en dés. Couper en deux le **citron vert**. Dans un **saladier**, **mélanger** les dés de **tomates**, les dés d'**avocat**, la partie verte de l'**oignon de printemps**, le **jus** d'un quartier de **citron vert**, du **sel\*** et du **poivre\***.



## 3 POUR LA SAUCE

Mélanger 150 ml [300 ml] d'**eau\***, du **bouillon de volaille** et 35 g [70 g] de **concentré de tomates** dans un récipient profond. Râper le **zeste du citron vert**. Couper le **citron vert** en 4 tranches.



## 6 FINALISER LE RIZ

Mélanger la **crème fraîche légère** dans un petit saladier avec du **jus de citron vert**, du **sel\*** et du **poivre\*** selon les goûts. Quand le riz est prêt, l'aérer avec une fourchette et ajouter 1 cc [2 cc] de **zeste de citron vert**. Chauffer à nouveau la **poêlée de légumes**. Servir le **riz** dans les assiettes, ajouter les **légumes**, la **sauce à l'avocat**, garnir de **crème fraîche légère** et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Chorizo 5) 10)	1 x	75 g	1 x	150 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Maïs	1 x	194 g	1 x	398 g
Mélange d'épices « HelloMexico »	1 x	4 g	2 x	4 g
Avocat	1 x	144 g	2 x	144 g
Tomates	2 x	100 g	4 x	100 g
Citron vert	1 x	75 g	1 x	75 g
Poivrons rouges	1 x	250 g	2 x	250 g
Concentré de tomates ①	0.5 x	70 g	1 x	70 g
Crème fraîche légère 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Pouillon de volaille* pour l'étape 3		150 ml		300 ml
Eau* pour l'étape 1		300 ml		600 ml
Eau* pour l'étape 3		300 ml		600 ml
Huile* pour l'étape 4		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi (doubler les quantités pour 4 personnes).

① Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	509 kJ/122 kcal	3.270 kJ/782 kcal
Graisse	5,20 g	33,42 g
- dont acides gras saturés	1,08 g	6,97 g
Glucides	14,37 g	92,32 g
- dont sucre	3,85 g	24,76 g
Protéines	3,66 g	23,50 g
Sel	0,32 g	2,07 g

### ALLERGÈNES

5) lait 10) soja

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



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !