

Vegane Tortilla-Bowl mit Avocado-Reis dazu Fajita-Pfannengemüse und Kräuter-Mayo

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 827 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Avocado



Limette, ungewachst



Minze



rote Zwiebel



rote Peperoni



grüne Peperoni



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Mais



Tomaten



vegane Mayonnaise



Tortilla Chips



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Pfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1x 150 g	1x 300 g
Avocado	1x 144 g	2x 144 g
Limette, ungewachst	1x 75 g	2x 75 g
Minze	1x 10 g**	1x 10 g
rote Zwiebel	1x 80 g	2x 80 g
rote Peperoni	1x 180 g	2x 180 g
grüne Peperoni	1x 180 g	2x 180 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1x 4 g	2x 4 g
Mais	1x 150 g	1x 340 g
Tomaten	1x 100 g	2x 100 g
vegane Mayonnaise	1x 25 g	2x 25 g
Tortilla Chips	1x 75 g	1x 150 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. 600 g)
Brennwert	573 kJ/ 137 kcal	3462 kJ/ 827 kcal
Fett	5.98 g	36.12 g
– davon ges. Fettsäuren	0.83 g	5.00 g
Kohlenhydrate	17.78 g	107.42 g
– davon Zucker	3.55 g	21.45 g
Eiweiss	2.51 g	15.17 g
Salz	0.225 g	1.360 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: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!



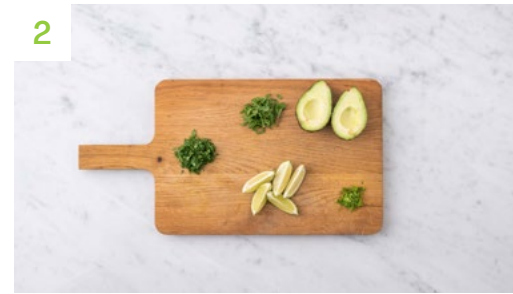
1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, mit 0.5 TL [1 TL] **salzen*** 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.

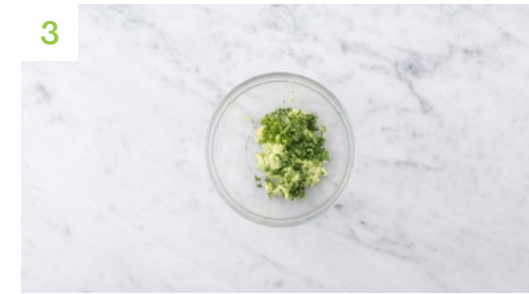


2 Kleine Vorbereitung

Limette heiss abwaschen, 2 TL [4 TL] der **Limettenschale** abraffeln und **Limette** vierteln.

Blätter der **Minze** fein hacken.

Avocado halbieren, Stein entfernen und **Fruchtfleisch** mit Hilfe eines Löffels in eine grosse Schüssel lösen.



3 Für den Dip

Die Hälfte der **Limettenschale**, den **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte**, die Hälfte der **Minze**, **Salz*** und **Pfeffer*** in die grosse Schüssel mit der **Avocado** geben und mithilfe einer Gabel zu einer glatten Masse verarbeiten.

In einer kleinen Schüssel den **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte**, restliche **Limettenschale**, restliche **Minze**, **vegane Mayonnaise**, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** zu einem **Dip** verrühren.



4 Gemüse schneiden

Tomate in 0.5 cm Würfel schneiden.

Drei Viertel der **Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

Mais mit Hilfe des Deckels abgiessen.

Rote und grüne **Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoni** in 1 cm breite Streifen schneiden.



5 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Peperoni**, **Zwiebelstreifen** und **Mais** für 5 – 6 Min. anbraten. „**Hello Cajun**“ zugeben und für 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Avocadocreme** unterheben, bis alles gut vermengt ist.



6 Anrichten

Zwiebelwürfel zusammen mit **Tomaten** in die grosse Schüssel aus Schritt 3 geben und alles gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortilla Chips auf tiefe Teller verteilen und mit den **Tomaten** toppen.

Avocadoreis und **Fajita-Gemüse** daneben anrichten und mit dem **Dip** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Vegan tortilla bowl with avocado rice served with fajita fried vegetables and herb mayo

Vegan | Lots of vegetables | 30-40 minutes • 827 kcal • Cook on day 5



Jasmine rice



Avocado



Lime, unwaxed



Mint



Red onion



Red peppers



Green peppers



"Hello Cajun" spice mix
Corn



Tomatoes



Vegan mayonnaise



Tortilla chips



Let's get started

Wash vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 large pan, 1 large bowl, 1 small pot with lid, 1 small bowl and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g	2 x	75 g
Mint	1 x	10 g**	1 x	10 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Green peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
"Hello Cajun" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Sweetcorn	1 x	150 g	1 x	340 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Tortilla chips	1 x	75 g	1 x	150 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. 600 g)
Calories	573 kJ/ 137 kcal	3462 kJ/ 827 kcal
Fat	5.98 g	36.12 g
– incl. saturated fats	0.83 g	5.00 g
Carbohydrate	17.78 g	107.42 g
– incl. sugar	3.55 g	21.45 g
Protein	2.51 g	15.17 g
Salt	0,225 g	1,360 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: Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients.



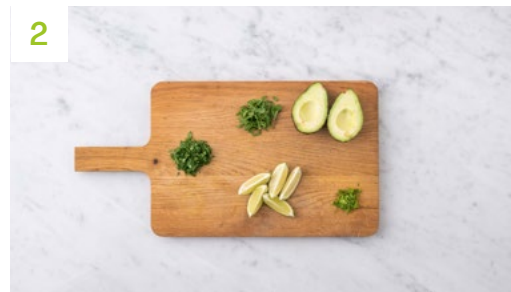
1 Cook the rice

Heat plenty of water* in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.

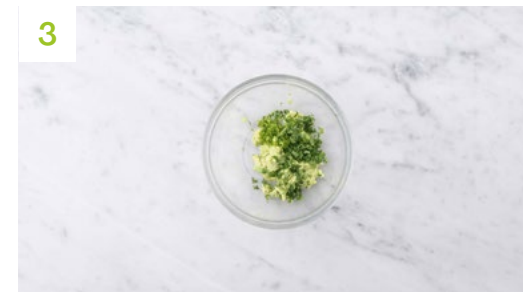


2 Get prepped

Wash lime with hot water, grate 2 tsp. [4 tsp.] of the lime zest, then quarter lime.

Finely chop the mint leaves.

Cut the avocado in half, remove the stone and scoop the flesh into a large bowl using a spoon.



3 For the dip

Add half of the lime zest, the juice of 1 [2] lime wedge(s), half of the mint, salt* and pepper* to the large bowl with the avocado and mix until smooth with the help of a fork.

In a small bowl, mix the juice of 1 [2] lime wedge(s), the remaining lime zest, the remaining mint, vegan mayonnaise, salt*, pepper* and a pinch of sugar* together to make a dip.



4 Chop the vegetables

Cut tomatoes into 0.5 cm cubes.

Cut three quarters of the onion into thin strips.

Finely dice the remaining onion.

Drain the corn using the lid.

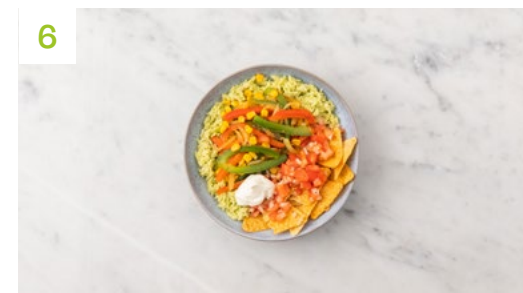
Halve red and green peppers, remove the cores and cut the pepper halves into strips 1 cm thick.



5 Sauté the vegetables

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté peppers, strips of onion and corn for 5-6 min. Add "Hello Cajun" and fry for 1 min. more. Season with salt* and pepper*.

When cooked, fluff rice with a fork and stir in the avocado until everything is well mixed.



6 Serve

Add the diced onion to the large bowl from step 3 along with tomatoes and mix together well. Season with salt* and pepper*.

Apportion the tortilla chips onto deep plates and top with tomatoes.

Arrange avocado rice and fajita vegetables alongside and serve with the dip.

Love HelloFresh?

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



Tortilla bowl végétalien avec riz à l'avocat, fajita aux légumes poêlés et mayo aux fines herbes

Végétalien • Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 827 kcal • Cuisiner au 5e jour



Riz thaï



Avocat



Citron vert, non ciré



Menthe



Oignon rouge



Poivron rouge



Poivron vert



Mélange d'épices
« Hello Cajun »



Maïs



Tomates



Mayonnaise végétalienne



Chips de tortillas



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 saladier, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Poivron vert	1 x 180 g	2 x 180 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 4 g	2 x 4 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Chips de tortillas	1 x 75 g	1 x 150 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. 600 g)
Valeur calorique	573 kJ/ 137 kcal	3462 kJ/ 827 kcal
Lipides	5,98 g	36,12 g
– dont acides gras saturés	0,83 g	5,00 g
Glucides	17,78 g	107,42 g
– dont sucre	3,55 g	21,45 g
Protéines	2,51 g	15,17 g
Sel	0,225 g	1,360 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 : Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !



Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, ajouter 0,5 cc [1 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.



Couper les légumes

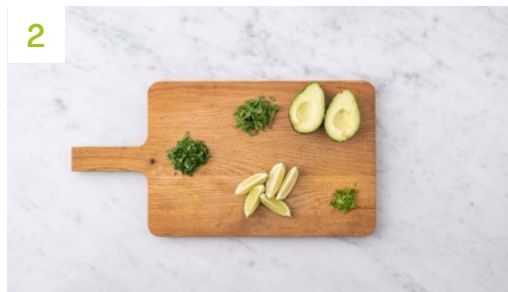
Couper les tomates en dés de 0,5 cm.

Couper en fines lamelles les trois quarts de l'oignon.

Couper en petits dés le reste de l'oignon.

Égoutter le maïs à l'aide du couvercle.

Couper les poivrons rouges et verts en deux, retirer le cœur et couper les poivrons en lanières de 1 cm de large.

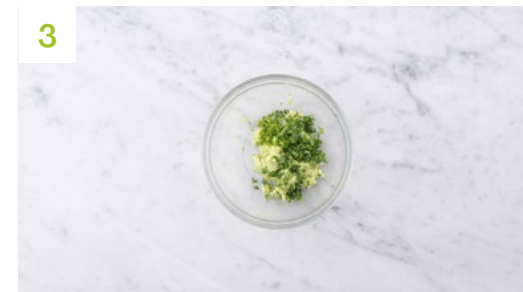


Petite préparation

Laver le citron vert à l'eau chaude, râper 2 cc [4 cc] de zeste et couper le citron vert en quatre.

Hacher finement les feuilles de menthe.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et mettre la chair dans un grand saladier à l'aide d'une cuillère.



Pour le dip

Mettre la moitié du zeste de citron vert, le jus de 1 [2] quartier de citron vert, la moitié de la menthe, le sel* et le poivre* dans le saladier avec l'avocat et écraser le tout à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une masse lisse.

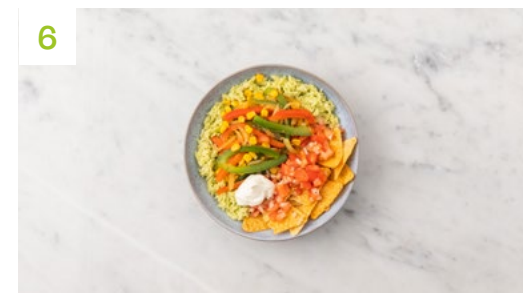
Dans un bol, verser le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert, le reste du zeste de citron vert, de la menthe, la mayonnaise végétalienne, le sel*, le poivre* et une pincée de sucre* pour obtenir un dip.



Faire revenir les légumes

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et y faire revenir les poivrons, l'oignon en lamelles et le maïs 5 à 6 min. Ajouter le mélange d'épices « Cajun » et faire revenir encore 1 minute. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Après la cuisson, aérer le riz avec une fourchette et ajouter la crème d'avocat jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.



Dresser

Mettre les dés d'oignon, les tomates dans le grand saladier de l'étape 3 et bien mélanger le tout. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Répartir les chips de tortillas dans des assiettes creuses et garnir de tomates.

Dresser le riz à l'avocat et les légumes pour fajitas à côté et servir avec le dip.

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 !

