



Mexikanische Grillkäse-Bowl

dazu Mais-Tomaten-Salat und Tortilla-Chips

Viel Gemüse **Extra schnell** Vegetarisch 15 - 25 Min • 1055 kcal



Grillbratçäs



Mais



Tomate



Limette, gewachst



Koriander



Basmatireis



Gewürzmischung „Hello Cajun“



rote Zwiebel



saurer Halbrahm



Tortilla-Chips



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Grillbratçhäs 7)	1 x	200 g	2 x	200 g
Mais	1 x	140 g	1 x	285 g
Tomate	2 x	100 g	4 x	100 g
Limette, gewachst	0,5 x	75 g**	1 x	75 g
Koriander	1 x	10 g	1 x	10 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x	4 g	2 x	4 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
saurer Halbrahm 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Tortilla-Chips	1 x	75 g	1 x	150 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

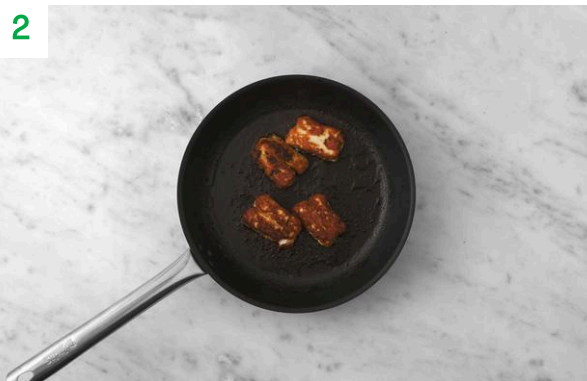
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	646 kJ/154 kcal	4415 kJ/1055 kcal
Fett	8 g	54,7 g
– davon ges. Fettsäuren	5,2 g	35,3 g
Kohlenhydrate	15,4 g	105,5 g
– davon Zucker	2,3 g	15,4 g
Eiweiß	5,4 g	37,2 g
Salz	0,57 g	3,92 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!)



Salsa vorbereiten

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [700 ml] heisses Wasser* füllen, 0,25 TL [0,5 TL] Salz* dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

Mais mithilfe des Deckels abgiessen.

Zwiebel fein würfeln.

Tomate in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Limette in 6 Spalten schneiden.

Koriander grob hacken.

Grillbratçhäs braten

In einer grossen Schüssel Gemüse und Kräuter mit dem Saft von 2 [4] Limettenspalten, etwas Olivenöl*, Salz* und Pfeffer* vermengen.

Grillkäse in 6 [12] Scheiben schneiden und mit „Hello Cajun“ würzen.

In einer grossen Bratpfanne 0,5 EL [1 EL] Öl erhitzen. Grillkäse 1 – 2 Min. je Seite braten, bis er leicht bräunt.

Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen. Mais-Tomaten-Salat und Grillbratçhäs darauf anrichten. Tortilla-Chips dazu reichen und mit saurem Halbrahm und den restlichen Limettenspalten servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

