



Burrito-Bowl mit Argentinos

Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

30 – 40 Minuten • 2.877 kj/688 kcal • Tag 2 kochen

4



Argentinos Pikant



Knoblauchzehe



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Limette



Avocado



Tomaten



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Mais



Crème Fraîche Light



Petersilie



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher. |

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb, und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Argentinos Pikant 5) 10)	2 x 40 g	4 x 40 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 2 g	1 x 4 g
Mais	1 x 160 g	1 x 425 g
Crème Fraîche Light 5)	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	2.877 kJ/688 kcal
Fett	5.22 g	32.55 g
- davon ges. Fettsäuren	1.19 g	7.45 g
Kohlenhydrate	12.48 g	77.84 g
- davon Zucker	2.12 g	13.23 g
Eiweiss	3.11 g	19.36 g
Salz	0.320 g	1.995 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 : 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) 10) Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



1 Reis kochen

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 Argentinos schneiden

Argentinos in kleine Würfel schneiden. **Knoblauchzehe** abziehen.

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

Mais in ein Sieb abgiessen.



3 Argentinos braten

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, **Argentinos** dazugeben und 3 – 4 Min. braten.

Mais dazugeben und **Knoblauch** dazupressen.

Anschliessend **Gewürzmischung** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** dazugeben und weitere 3 – 4 Min. braten, bis das **Wasser** eingekocht ist.



4 Salsa zubereiten

Petersilie fein hacken, **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Avocadohälften** schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Strunk der **Tomaten** ausschneiden und **Tomaten** ebenfalls in Würfel schneiden.

Limette halbieren.

In einer Schüssel **Tomatenwürfel**, **Avocadowürfel**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und Hälfte der **Petersilie** mit 1 EL [2 EL] **Limettensaft** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Reis verfeinern

Crème Fraîche Light nach Geschmack mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Wenn der **Reis** fertig ist, mit einer Gabel auflockern, weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und 1 EL [2 EL] **Limettensaft** unterrühren.



6 Anrichten

Reis auf Tellern anrichten, **Argentinos-Mais** dazugeben, **Avocado-Tomaten-Salsa** dazu anrichten und mit **Limettencreme** und restlicher **Petersilie** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Burrito bowl with argentinos, avocado and tomato salsa, and lime rice

30-40 minutes • 2.877 kj/688 kcal • Cook on day 2

4



Argentinos, spicy



Garlic cloves



Jasmine rice



Spring onion



Lime



Avocado



Tomatoes



"Hello Fiesta" spice mix



Sweetcorn



Crème fraîche light



Parsley



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, water*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Heat up plenty of water in the kettle. |

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Argentinos, spicy 5 10	2 x 40 g	4 x 40 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Lime	1 x 75 g**	1 x 75 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Sweetcorn	1 x 160 g	1 x 425 g
Crème fraîche light 5	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g

Oil*, water* Amounts specified in text
Salt*, pepper* According to taste

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	461 kJ/110 kcal	2.877 kJ/688 kcal
Fat	5.22 g	32.55 g
- incl. saturated fats	1.19 g	7.45 g
Carbohydrate	12.48 g	77.84 g
- incl. sugar	2.12 g	13.23 g
Protein	3.11 g	19.36 g
Salt	0.320 g	1.995 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: 5 Milk or milk products (including lactose) **10** Soya or soya products.

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



1 Cook rice

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 Chop argentinos

Cut argentinos into small cubes. Peel the garlic clove.

Cut the white and green parts of the spring onion into thin rings and keep them separate.

Drain corn in a sieve.



3 Fry argentinos

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat, add argentinos, and fry for 3-4 min.

Add corn and press in garlic.

Then add spice mix and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* and fry for another 3-4 min. until the water has boiled down.



4 Prepare salsa

Finely chop parsley, cut avocado in half and remove stone, then peel avocado halves and cut them into 2 cm cubes.

Cut out the stalk of the tomatoes and also cut tomatoes into cubes.

Halve lime.

In a bowl, mix tomatoes and avocado cubes, the green part of the spring onion and half of the parsley with 1 tbsp. [2 tbsp.] lime juice, and season with salt* and pepper*.



5 Refine rice

Mix crème fraîche light with lime juice, salt* and pepper* according to taste.

When the rice is finished, fluff it up with a fork, stir in the white part of the spring onion and 1 tbsp. [2 tbsp.] lime juice.



6 Serve

Serve rice on plates with argentinos and corn, add avocado and tomato salsa, then top with lime crème and the rest of the parsley and enjoy.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

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



Bowl de burrito au chorizo argentin, sauce à l'avocat et aux tomates et riz au citron vert

30 – 40 minutes • 2.877 kj/688 kcal • Cuisiner au 2e jour

4



Chorizo argentin piquant



Gousses d'ail



Riz thaï



Oignons de printemps



Citron vert



Avocat



Tomates



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Maïs



Crème fraîche allégée



Persil



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
huile*, sel*, poivre*, eau*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. |

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chorizo argentin piquant 5) 10)	2 x 40 g	4 x 40 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 2 g	1 x 4 g
Maïs	1 x 160 g	1 x 425 g
Crème fraîche légère 5)	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g

Huile*, eau* Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	461 kJ/110 kcal	2.877 kJ/688 kcal
Lipides	5.22 g	32.55 g
- dont acides gras saturés	1.19 g	7.45 g
Glucides	12.48 g	77.84 g
- dont sucre	2.12 g	13.23 g
Protéines	3.11 g	19.36 g
Sel	0.320 g	1.995 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 : 5) lait ou produits laitiers (y compris la lactose) **10)** soja ou produits à base de soja

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



Cuire le riz

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, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



Préparer la sauce

Hacher finement le persil, couper l'avocat en deux, retirer le noyau, éplucher les moitiés d'avocat puis les 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 tomates en dés, l'avocat en dés, la partie verte de l'oignon de printemps, la moitié du persil et 1 cs [2 cs] de jus de citron vert, puis assaisonner selon les goûts avec du sel* et du poivre*.



Couper le chorizo argentin

Couper le chorizo argentin en petits dés. Peler la gousse d'ail.

Couper l'oignon de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Égoutter le maïs dans une passoire.



Finaliser le riz

Mélanger la crème fraîche légère avec du jus de citron vert, du sel* et du poivre* selon les goûts.

Lorsque le riz est prêt, l'aérer avec une fourchette, ajouter la partie blanche de l'oignon de printemps et 1 cs [2 cs] de jus de citron vert.



Faire revenir le chorizo argentin

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle à feu moyen et y faire revenir le chorizo argentin 3 à 4 min.

Verser le maïs et presser l'ail dedans.

Ajouter ensuite le mélange d'épices et 2 cs [4 cs] d'eau* et faire revenir encore 3 à 4 min jusqu'à ce que l'eau réduise.



Dresser

Disposer le riz dans des assiettes, ajouter le maïs au chorizo argentin, ajouter la sauce à l'avocat et à la tomate et recouvrir de la crème au citron vert et du reste de persil. 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 !

