



# Burrito-Bowl mit Argentinos

## Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

Family 30 – 40 Minuten • 2.998 kj/716 kcal • Tag 3 kochen

4



Argentinos Pikant



Knoblauchzehe



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Limette



Avocado



Tomaten



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Mais



Crème fraîche Light



Schnittlauch



- 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.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Argentinos Pikant	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 150 g	1 x 340 g
Crème fraîche Light 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Schnittlauch	1 x 10 g **	1 x 10 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	467 kJ/111 kcal	2.998 kJ/716 kcal
Fett	5.51 g	35.38 g
– davon ges. Fettsäuren	1.16 g	7.45 g
Kohlenhydrate	12.16 g	78.12 g
– davon Zucker	2.06 g	13.26 g
Eiweiss	3.10 g	19.88 g
Salz	0.313 g	2.010 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**.

**Reis** in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

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.

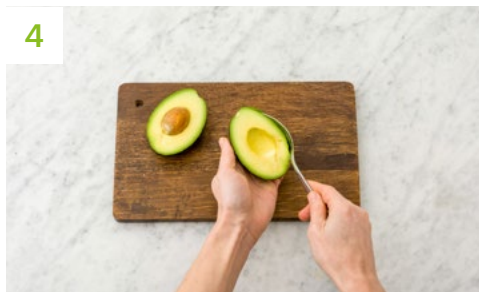


## 3 Argentinos braten

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

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

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

**Limette** halbieren.

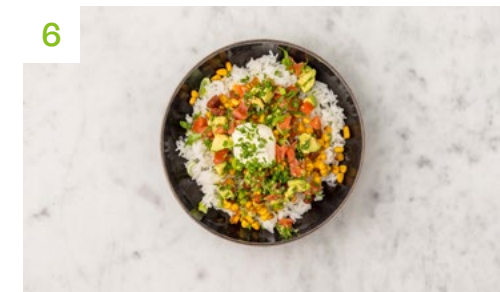
In einer Schüssel **Tomatenwürfel**, **Avocadowürfel**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und Hälfte des **Schnittlauchs** mit 1 EL [2 EL] **Limettensaft** vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





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

Family 30-40 minutes • 2.998 kj/716 kcal • Cook on day 3

4



Argentinos



Garlic cloves



Jasmine rice



Spring onions



Lime



Avocado



Tomatoes



"Hello Fiesta" spice mix



Sweetcorn



Low fat crème fraîche



Chives



- 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.

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Argentino sausage, spicy	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 onions	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
Spice mix "Hello Fiesta"	1 x	2 g	1 x	4 g
Sweetcorn	1 x	150 g	1 x	340 g
Crème fraîche light 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Chicken stock powder*, 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	467 kJ/111 kcal	2.998 kJ/716 kcal
Fat	5.51 g	35.38 g
- incl. saturated fats	1.16 g	7.45 g
Carbohydrate	12.16 g	78.12 g
- incl. sugar	2.06 g	13.26 g
Protein	3.10 g	19.88 g
Salt	0.313 g	2.010 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: 7)** Milk (including lactose).

(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.

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water\*, add a pinch of salt\* and bring to the boil.

Add the rice, cover and simmer on a low heat for approx. 10 min.

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



## 2 Chop the argentininos

Cut the argentininos into small cubes.

Peel the garlic.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Drain the sweetcorn in a sieve.

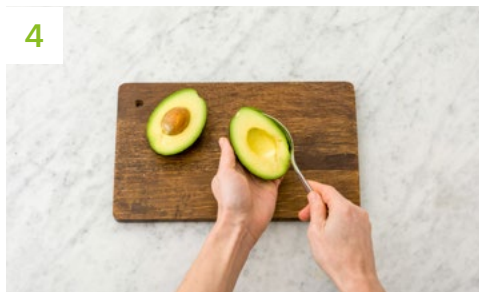


## 3 Fry the argentininos

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

Add the sweetcorn and press in the garlic.

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



## 4 Prepare the salsa

Finely chop the chives, halve the avocado and remove the stone, then peel the avocado halves and cut them into 2 cm cubes.

Cut out the stalk of the tomatoes, then cut the tomatoes into cubes.

Halve the lime.

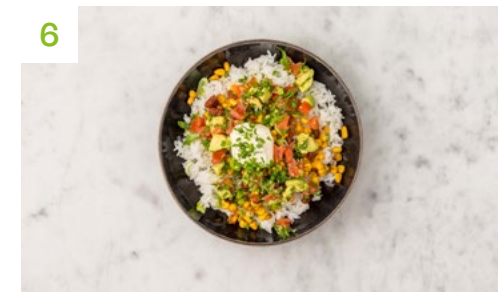
In a bowl, mix the tomato and avocado cubes, the green part of the spring onion and half of the chives with 1 tbsp. [2 tbsp.] lime juice, and season with salt\* and pepper\*.



## 5 Finish the rice

Mix the low fat crème fraîche with the lime juice, salt\* and pepper\* according to taste.

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



## 6 Serve

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

**Bon appetit!**

Love HelloFresh?

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



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

Famille 30 - 40 minutes • 2.998 kj/716 kcal • Cuisiner au 3e 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



Ciboulette



- 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.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chorizo argentin piquant	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 150 g	1 x 340 g
Crème fraîche légère 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Bouillon de volaille en poudre, 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	467 kJ/111 kcal	2.998 kJ/716 kcal
Lipides	5.51 g	35.38 g
- dont acides gras saturés	1.16 g	7.45 g
Glucides	12.16 g	78.12 g
- dont sucre	2.06 g	13.26 g
Protéines	3.10 g	19.88 g
Sel	0.313 g	2.010 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 : 7)** lait (y compris le lactose).

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



### Cuire le riz

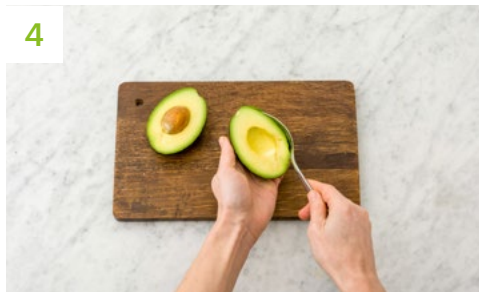
Fais chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

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 minutes.



### Préparer la sauce

Hacher finement la ciboulette, 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 de la ciboulette 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 les oignons 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

