



Burrito-Bowl mit Argentinos

Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

1

Family 30 – 40 Minuten • 705 kcal • Tag 5 kochen



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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 15-25 g	2 x 15-25 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 100 g	2 x 100 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 630 g)
Brennwert	467 kJ/ 112 kcal	2949 kJ/ 705 kcal
Fett	5.46 g	34.43 g
- davon ges. Fettsäuren	1.18 g	7.45 g
Kohlenhydrate	12.31 g	77.65 g
- davon Zucker	2.07 g	13.05 g
Eiweiss	3.11 g	19.63 g
Salz	0.317 g	2.002 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



2



3

Salsa zubereiten

Schnittlauch fein hacken, **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Avocadohälften** mit einem Löffel herausholen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Tomate ebenfalls in Würfel schneiden.

Limette halbieren.

In einer Schüssel **Tomatenwürfel**, **Avocadowürfel**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und Hälften des

Schnittlauchs mit 1 EL [2 EL] **Limettensaft** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4



5



6

Reis verfeinern

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** nach Geschmack mit etwas **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.

Anrichten

Reis auf Tellern verteilen, **Argentinos-Mais** darauf geben, **Avocado-Tomaten-Salsa** dazu anrichten und mit **Limettencreme** und restlichem **Schnittlauch** 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

Family 30-40 minutes • 705 kcal • Cook on day 5

1



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

Basic ingredients

Oil*, salt*, pepper*, water*

Cooking utensils

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 clove	1 x	4 g	2 x 4 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x 300 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x 15-25 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	150 g	1 x 340 g
Crème fraîche light 7)	1 x	100 g	2 x 100 g
Chives	1 x	10 g**	1 x 10 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. 630 g)
Calories	467 kJ/ 112 kcal	2.949 kJ/ 705 kcal
Fat	5.46 g	34.43 g
- incl. saturated fats	1.18 g	7.45 g
Carbohydrate	12.31 g	77.65 g
- incl. sugar	2.07 g	13.05 g
Protein	3.11 g	19.63 g
Salt	0.317 g	2.002 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



2



3



4



5

Prepare the salsa

Finely chop the chives, halve the avocado, remove the stone, scoop out the avocado halves with a spoon and cut the flesh into 2 cm cubes.

Cut the tomato into cubes as well.

Halve the lime.

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

Finish the rice

In a small bowl, mix crème fraîche according to taste with a little lime juice, salt* and pepper*.

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

Serve

Apportion rice onto plates, top with argentinos and corn, add avocado and tomato salsa, top with lime cream and remaining chives 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/

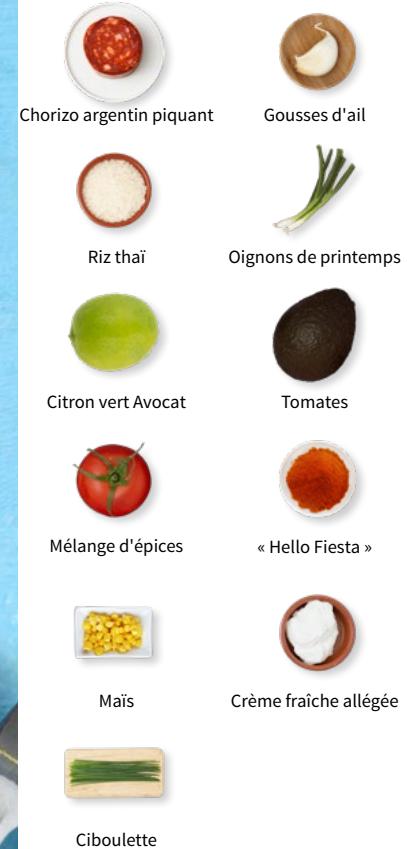




1

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

Famille 30 – 40 minutes • 705 kcal • Cuisiner au 5e jour



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Ingrédients de base

Huile*, sel*, poivre*, eau*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 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 15-25 g	2 x 15-25 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 100 g	2 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 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. 630 g)
Valeur calorique	467 kJ/ 112 kcal	2.949 kJ/ 705 kcal
Lipides	5.46 g	34.43 g
- dont acides gras saturés	1.18 g	7.45 g
Glucides	12.31 g	77.65 g
- dont sucre	2.07 g	13.05 g
Protéines	3.11 g	19.63 g
Sel	0.317 g	2.002 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 (comportant du lactose)

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



1



2



3



4



5



6

Préparer la sauce

Hacher finement la ciboulette, couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair des moitiés à l'aide d'une cuillère et les couper en dés de 2 cm.

Couper également les tomates en dés.

Couper en deux le citron vert.

Dans un saladier, mélanger les dés de tomates et d'avocat, 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*.

Finaliser le riz

Dans un bol, mélanger la crème fraîche selon les goûts avec un peu de jus de citron vert, du sel* et du poivre*.

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.

Dresser

Répartir le riz dans les assiettes, y déposer le maïs ou chorizo, y ajouter la sauce d'avocat et de tomates, puis garnir de crème au citron vert et du reste de ciboulette et 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 !

