

# Grüne Burrito-Bowl mit Avocado-Reis dazu Fajita-Pfannengemüse und Minz-Mayo

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 738 kcal • Tag 3 kochen

33



Basmatireis



Avocado



Limette, ungewachst



Minze



rote Zwiebel



rote Peperoni



grüne Peperoni



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



Mais



Salatherz (Romana)



Tomaten



vegane Mayonnaise



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffe

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Limette, ungewachst	1 x	75 g	2 x	75 g
Minze	1 x	10 g**	1 x	10 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
grüne Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x	4 g**	2 x	4 g
Mais	1 x	150 g	1 x	340 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
vegane Mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 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. 650 g)
Brennwert	476 kJ/ 114 kcal	3089 kJ/ 738 kcal
Fett	5,57 g	36,14 g
- davon ges. Fettsäuren	0,74 g	4,82 g
Kohlenhydrate	13,23 g	85,89 g
- davon Zucker	3,44 g	22,32 g
Eiweiss	2,09 g	13,57 g
Salz	0,167 g	1,087 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!)



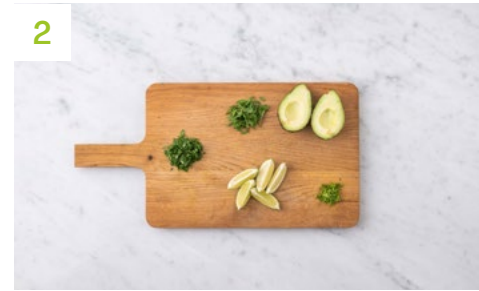
## Reis kochen

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.



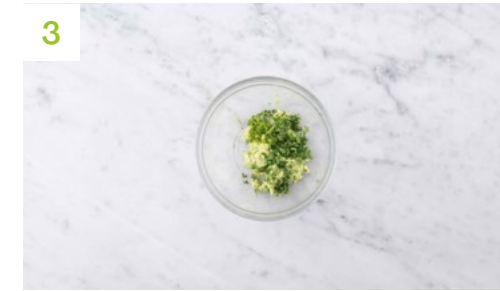
## Kleine Vorbereitung

**Limette** heiss abwaschen und 2 TL [4 TL] der **Limettenschale** abreiben.

**Limette** vierteln Blätter der **Minze** fein hacken.

**Mais** mit Hilfe des Deckels abgiessen.

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



## Für das Dressing

Den **Saft** 1 [2] **Limettenspalte** in die grosse Schüssel mit der **Avocado** pressen.

Die Hälfte der **Limettenschale**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** hinzugeben und mit Hilfe einer Gabel zu einer glatten Masse verarbeiten.

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



## Gemüse schneiden

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

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

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin **Peperoni**, **Zwiebeln** und **Mais** für 5 - 6 Min. anbraten.



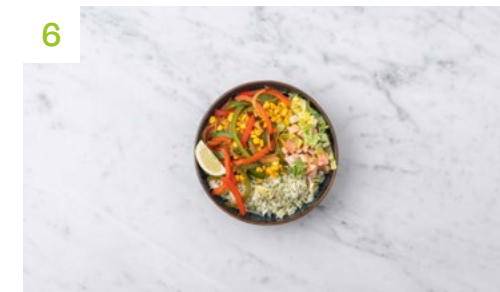
## Gemüse anbraten

Währenddessen **Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salat** in sehr feine Streifen schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und in 0.5 cm kleine Würfel schneiden. „**Hello Cajun**“ zu der **Peperoni** in die Bratpfanne geben 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.



## Anrichten

**Salatstreifen** zusammen mit **Tomaten** und der Hälfte des **Dips** in die grosse Schüssel aus Schritt 3 geben und alles gut vermengen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Salat** und **Avocado-Reis** auf tiefen Tellern anrichten.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

**Fajita-Gemüse** neben dem **Reis** verteilen und mit restlichem **Dip** geniessen.

## En Guete!



# Green burrito bowl with avocado rice served with fajita fried vegetables and mint mayo

Vegan Lots of vegetables 30-40 minutes • 738 kcal • Cook on day 3



Basmati rice



Avocado



Lime, unwaxed



Mint



Red onion



Red peppers



Green pepper



"Hello Cajun" spice mix



Corn



Romaine lettuce heart



Tomatoes



Vegan mayonnaise



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients

Oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati 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
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 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. 680 g)
Calories	476 kJ/ 114 kcal	3.089 kJ/ 738 kcal
Fat	5.57 g	36.14 g
- incl. saturated fats	0.74 g	4.82 g
Carbohydrate	13.23 g	85.89 g
- incl. sugar	3.44 g	22.32 g
Protein	2.09 g	13.57 g
Salt	0.167 g	1.087 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!)



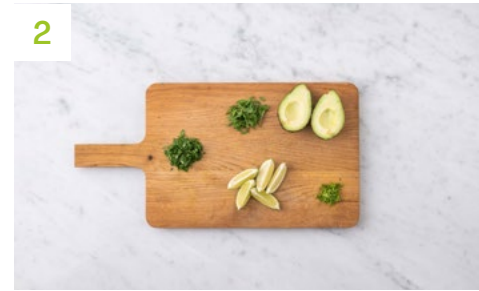
## Cook the rice

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 swell for at least 10 min.



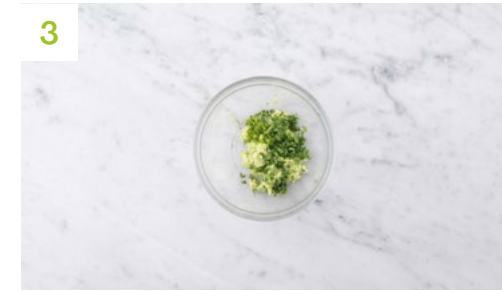
## Get prepped

Wash the lime in hot water and grate 2 tsp. [4 tsp.] of lime zest.

Quarter the lime and finely chop the mint leaves.

Drain the corn using the lid.

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



## For the dressing

Squeeze the juice of 1 [2] lime wedges into a large bowl with the avocado.

Add half of the lime zest, salt\* and pepper\* 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, mint, vegan mayonnaise, salt\*, pepper\* and a pinch of sugar together to make a dip.



## Chop the vegetables

Halve and peel the onion and slice it thinly.

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

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and sauté peppers, onions, and corn for 5-6 min.



## Sauté the vegetables

Meanwhile, cut the lettuce heart in half, remove the stalk, then slice the lettuce very finely.

Cut the tomato in half, remove stalk and cut it into 0.5 cm cubes. Add "Hello Cajun" spice mix to the pepper in the frying pan 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.



## Serve

Add the lettuce strips to the large bowl from step 3 along with tomatoes and half of the dip and mix together well.

Season with salt\* and pepper\*.

Arrange the lettuce and avocado rice on deep plates.

Serve with the rest of the lime wedges.

Arrange fajita vegetables next to the rice and enjoy with remaining dip.

**Bon appetit!**



# Burrito bowl vert avec riz à l'avocat, fajita aux légumes et mayo à la menthe

Végétalien • Beaucoup de légumes • 30 – 40 minutes • 738 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Riz basmati



Avocat



Citron vert non ciré



Menthe



Oignon rouge



Poivron rouge



Poivron vert



Mélange d'épices  
« Hello Cajun »



Maïs



Cœur de laitue romaine



Tomates



Mayonnaise végétalienne



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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base

Huile\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

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

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	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
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 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. 650 g)
Valeur calorique	476 kJ/ 114 kcal	3.089 kJ/ 738 kcal
Lipides	5.57 g	36.14 g
- dont acides gras saturés	0.74 g	4.82 g
Glucides	13.23 g	85.89 g
- dont sucre	3.44 g	22.32 g
Protéines	2.09 g	13.57 g
Sel	0.167 g	1.087 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 la 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.

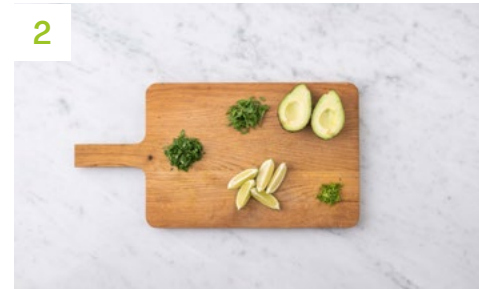


## Couper les légumes

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

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

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle et y faire cuire les poivrons, les oignons et le maïs 5 à 6 min.



## Petite préparation

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

Couper le citron vert en quatre, hacher finement les feuilles de menthe.

Égoutter le maïs à l'aide du couvercle.

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



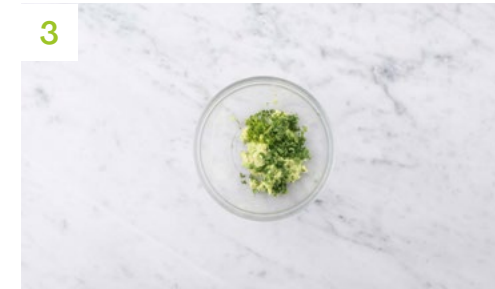
## Faire revenir les légumes

Couper la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en très fines lamelles.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés de 0.5 cm. Ajouter « Hello Cajun » aux poivrons dans la poêle et faire revenir pendant 1 min. supplémentaire.

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.

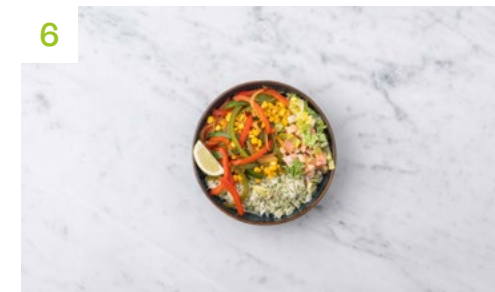


## Préparer la sauce

Presser le jus de 1 [2] citron vert dans le grand saladier avec l'avocat.

Ajoutez la moitié du zeste de citron vert, du sel\* et du poivre\* et mélangez le tout à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une pâte lisse.

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



## Dresser

Mettre les lanières de salade, les tomates et la moitié de la sauce dans le grand saladier de l'étape 3 et bien mélanger le tout. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*. Dresser la salade et le riz à l'avocat dans des assiettes creuses. Disposer les quartiers de citron vert restants sur le côté.

Répartir les légumes de la Fajita à côté du riz et déguster avec le reste de la sauce.

### 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) !

