



CHORIZO-GEMÜSEPFANNE

mit Avocado-Tomaten-Salsa und Limettenreis

FAMILY



Chorizo



Knoblauchzehe



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Limette



Avocado



Tomate



Gewürzmischung „HelloMexico“



Mais



Hühnerbrühe



Schmand



rote Paprika



Tomatenmark

Marcos Tipps für Kids

Mit Kräutern und Gewürzen sparsam und dosiert umgehen und nur sehr dezent würzen. Kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein „Zuviel“ schnell empfindlich reagieren. Trotzdem: Auf Kräuter und Gewürze zu setzen ist wichtig. Denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.

30 [30 | 35] Min. 35 [35 | 40] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

5 Tag 1 - 5 kochen

Wascht das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **3 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. 150 g [225 g | 300 g] **Wasser***, **Hühnerbrühe** und 35 g [50 g | 70 g] **Tomatenmark** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 4,5** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 SALSA ZUBEREITEN

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Avocado** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Strunk der **Tomaten** ausschneiden und **Tomaten** in Würfel schneiden. **Tomatenwürfel**, **Avocadowürfel**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Soft** von einem **Limettenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine kleine Schüssel geben und mischen.

Schmand in einer weiteren kleinen Schüssel nach Geschmack mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



2 REIS KOCHEN

Reis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1½ TL **Salz*** und 1 TL **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen. **★ TIPP:** Das Öl im Reis verhindert, dass der Reis überkocht.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 CHORIZO BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. **Chorizo**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Mais** und **Paprikastreifen** zugeben und 4 – 5 Min. scharf anbraten. Zerkleinerten **Knoblauch**, **Gewürzmischung** und vorbereitete **Brühe** zugeben und weitere 2 – 3 Min. kochen, bis die **Soße** etwas dick und eingekocht ist.



3 SCHNEIDEN

Chorizo in kleine Würfel schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden. **Mais** durch den Varoma-Behälter abgießen. **Paprika** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Schale der **Limette** abreiben.



6 ANRICHTEN

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb** auf den **Reis** geben und mit einer Gabel unter den **Reis** heben. **Limettenreis** und **Gemüsepfanne** auf Teller verteilen, **Avocadosalsa** dazu anrichten, mit **Schmand** toppen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Chorizo 5) 10)	80 g	120 g	160 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
Mais	194 g	250 g	398 g
rote Paprika NL ES	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	1 EL	1½ EL	2 EL
Gewürzmischung „HelloMexico“	4 g	6 g	8 g
Limette BR MX	1	1	1
Avocado CL CO IL	1	1 (groß)	2
Tomate NL	2	3	4
Schmand 5)	100 g	150 g	300 g
Wasser* für Schritt 1	150 g	225 g	300 g
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Öl* für Schritt 2		1 TL	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 850 g)
Brennwert	410 kJ/98 kcal	3.473 kJ/830 kcal
Fett	4,08 g	34,55 g
– davon ges. Fettsäuren	0,97 g	8,19 g
Kohlenhydrate	10,87 g	92,02 g
– davon Zucker	2,95 g	25,01 g
Eiweiß	2,69 g	22,78 g
Salz	0,429 g	3,635 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 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko CL: Chile CO: Kolumbien IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at