

Vegane Tortilla-Bowl mit Avocado-Reis dazu Fajita-Pfannengemüse und Kräuter-Mayo

Vegan | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 791 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Tortilla-Chips



Avocado



Limette, ungewachst



Paprika multicolor



grüne Paprika



Mais



Koriander



Minze



Tomate



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Zwiebel



vegane Mayonnaise



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Tortilla-Chips	75 g	75 g	150 g
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
Limette, ungewachst	1	1	2
Paprika multicolor NL ES	1	1	2
grüne Paprika NL ES	1	2	2
Mais	150 g	150 g	340 g
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Tomate NL ES MA	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 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. 510 g)
Brennwert	653 kJ/156 kcal	3308 kJ/791 kcal
Fett	7,00 g	35,48 g
- davon ges. Fettsäuren	0,97 g	4,89 g
Kohlenhydrate	20,05 g	101,57 g
- davon Zucker	3,05 g	15,43 g
Eiweiß	2,76 g	13,97 g
Salz	0,267 g	1,351 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!

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika



Für den Dip

Limette heiß abwaschen und 2 TL [3 TL | 4 TL] der **Limettenschale** abreiben. **Limette** vierteln.

Blätter der **Kräuter** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Die Hälfte davon kurz umfüllen und beiseitestellen.

Den **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte**, die Hälfte der **Limettenschale**, **vegane Mayonnaise**, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 3** vermischen und **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für das Paprikagemüse

Nach der Garzeit den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ziehen lassen. Mixtopf leeren.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Zwiebelstreifen** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Paprikastreifen, „Hello Cajun“, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **9 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



Avocado vorbereiten

Avocado halbieren, Stein entfernen und **Fruchtfleisch** mithilfe eines Löffels herauslösen.

Fruchtfleisch, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte**, restliche **Limettenschale**, beiseitegestellte **Kräuter**, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** vermischen.

Mit dem Spatel nach unten schieben, erneut **5 Sek./Stufe 5** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Tomaten marinieren

Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und in 0,5 cm kleine Würfel schneiden.

Zwiebelwürfel zusammen mit **Tomaten** und dem **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** in eine kleine Schüssel geben und alles gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

Mais nach der Garzeit in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten.



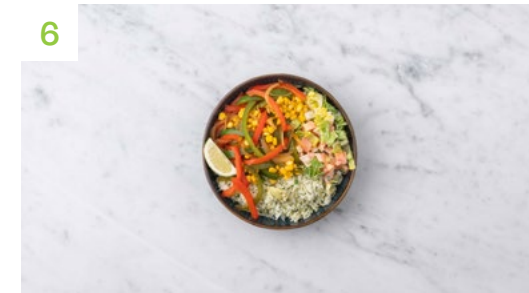
Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zwiebel** abziehen. Drei Viertel der **Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in 1 cm breite Streifen schneiden.



Anrichten

Reis in eine große Schüssel umfüllen, mit einer Gabel auflockern und **Avocadocreme** unterheben, bis alles gut vermengt ist.

Tortilla-Chips auf tiefe Teller verteilen und mit den **Tomaten** toppen.

Avocadoreis und **Fajita-Gemüse** daneben anrichten und mit dem **Dip** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

