







Hello Fresh

Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 10
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf    

Mit Quinoa, Zucchini, Rosinen und Feta gefüllte Paprika, dazu grüner Salat

Habt Ihr schon Quinoa für euch entdeckt? Gerade Vegetarier sollten auf dieses leckere Inka-Korn nicht verzichten! Es ist vollgepackt mit hochwertigem Protein und enthält davon abgesehen viel mehr Eisen als herkömmliche Getreidesorten. Und natürlich ist Quinoa absolut glutenfrei.



40 min.



Stufe 2



gelbe Paprika



Tomate



Zucchini



Feta



Knoblauch



Quinoa



Rosinen



Blattsalat



Petersilie



Joghurt

| Zutaten in Deiner Box | 2 Personen | 4 Personen |
|-----------------------------|------------------|------------------|
| gelbe Paprika | 2 | 4 |
| Tomate | 1 | 2 |
| Zucchini | 1 | 2 |
| Feta 7) | 100 g | 200 g |
| Knoblauch (solo) | 1/8 | 1/4 |
| Quinoa | 100 g | 200 g |
| Rosinen 14) | 20 g | 40 g |
| Blattsalat | 75 g | 150 g |
| Petersilie | 5 g | 10 g |
| Joghurt 7) | 100 g | 200 g |

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 14) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 589 kcal
Kohlenhydrate: 54 g,
Fett: 30 g, Eiweiß: 24 g
Ballaststoffe: 11 g

Gut im Haus zu haben

Essig, Zucker, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Ofen, kleiner Topf, Auflaufform

2



1 Ofen auf 200 °C vorheizen.

2 Paprikas waschen, längs halbieren und entkernen. **Tomate** waschen, Strunk entfernen und grob hacken. **Zucchini** waschen und grob reiben. **Feta** grob zerbröseln. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

4



3 Paprikas innen und außen mit etwas **Olivenöl** einreiben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf mittlerer Schiene des Ofens ca. 15 Min. garen.

4 **Quinoa** in einem kleinen Topf nach Packungsangabe zubereiten. Anschließend mit **Rosinen**, **Zucchini**, **Tomaten**, **Feta**, **Knoblauch** und **Salz** und **Pfeffer** vermengen.

5 Paprikas nach Garzeit aus dem Ofen nehmen und mit der **Quinoa-Mischung** füllen. Anschließend in eine Auflaufform geben und 10 weitere Min. im Ofen garen.

5



6 **Petersilie** waschen, trocken schütteln und grob hacken. **Joghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

7 Für das Dressing: 2 EL **Olivenöl** mit 1 EL **Essig** (wenn vorhanden Rotweinessig), etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zu einem Dressing verrühren. Mit dem **Salat** vermengen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

7



8 **Paprika** nach Garzeit auf Tellern verteilen, mit **Petersilie** bestreuen und mit etwas **Salat** und einem Klecks **Joghurt** genießen.