



Leichter kochen,  
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 16  
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf    

## Superfood Quinoa-Salat

mit exotischem Brokkolini

Hast Du schon die neue Gemüseart Brokkolini probiert? In Großbritannien ist das grüne Gemüse, das in Japan als Kreuzung von Chinakohl und Brokkoli gezüchtet wurde, bereits überall erhältlich. Wir wollen Dir Brokkolini als Vorboten auf die Spargelzeit vorstellen und wünschen einen guten Appetit!

 25 min.

 Stufe 2

 scharf



Quinoa



Brokkolini



Gurke



Zwiebeln



Knoblauch



Zitrone



Kürbiskerne



Cujan-Gewürzmischung



Joghurt

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Quinoa	100 g	200 g
Brokkolini (Bimi)	200 g	400 g
Gurke	1	2
Zwiebeln	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zitrone	1/2	1
Kürbiskerne <b>15)</b>	20 g	40 g
Cujan-Gewürzmischung <b>15)</b>	2 g	4 g
Joghurt <b>7)</b>	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

**7) Lactose 15)** Kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 464 kcal  
Kohlenhydrate: 43 g,  
Fett: 23 g, Eiweiß: 16 g  
Ballaststoffe: 10 g

### Gut im Haus zu haben .....

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zucker (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

### Was zum Kochen gebraucht wird .....

Topf, Reibe, Pfanne

2



**1** Quinoa laut Packungsanleitung in einem großen Topf in reichlich Salzwasser garen. (Brokkolini werden 5 Min. vor Ende der Garzeit zugegeben.)

**2** Brokkolini waschen und 0,5 cm vom Stiel abschneiden. Gurke waschen und grob raspeln. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zitrone fein abreiben und entsaften.

2



**3** In einer großen Pfanne ohne Öl Kürbiskerne anbraten, bis sie leicht duften. Dann zur Seite stellen.

**4** Die Pfanne erneut mit 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Cujan-Gewürzmischung 2-3 Min. darin dünsten. Knoblauch, 1/2 TL Zucker und etwas Salz zugeben und kurz mitbraten. Vom Herd ziehen und kurz ruhen lassen.

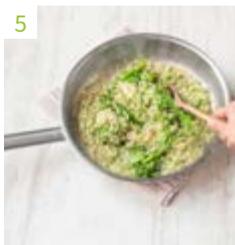
5



**Tipp:** Wer es nicht ganz so scharf mag lieber etwas weniger Cujan-Gewürzmischung nehmen.

**5** In der Zwischenzeit: Brokkolini 5 Min. vor Ende der Garzeit zur Quinoa geben. Wasser abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann Quinoa und Brokkolini zu den Zwiebeln geben, Gurkenraspeln, 2 EL Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und Salz und vielleicht noch ein wenig Pfeffer untermischen.

5



**6** Joghurt mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

**7** Quinoa-Salat auf Tellern verteilen, mit Kürbiskernen bestreuen und mit Joghurt genießen.