BOWL MIT GARNELEN,

Petersilien-Quinoa, Ofen-Süßkartoffelwürfeln und Sauerrahm-Dip

15 [20 | 20] Min.

30 [35 | 35] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 – 2 kochen

12

Extra Leckerbissen! Unsere Bowl mit Petersilien-Quinoa zählt sowieso schon zu Deinen liebsten Rezepten. Mit einer Extraportion saftig angebratener Knoblauch-Garnelen wird daraus aber noch mal ein ganz besonderes Geschmackserlebnis! In unserer Bowl stecken außerdem jede Menge Vitamine, **Ballaststoffe** und karibisches Flair. Für die ganz besondere Geschmacksnote sorgt heute unsere Gewürzmischung auf Deinen Süßkartoffelwürfeln. Guten Appetit!

thermomix

EXTRA LECKERBISSEN

GARNELEN

Quinoa

Petersilie

Kirschtomaten

Frühlingszwiebel

Süßkartoffel

Gewürzmischung „Hello Mexico“

schwarze Bohnen

saure Sahne

Limette

Rucola

Tomate

Gemüsebrühe

Zwiebel

Garnelen

Knoblauchzehe

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe **Kräuter** und **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.
Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/ Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 große Schüssel.**

1 DIP ZUBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** in eine kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Saure Sahne**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

2 QUINOA KOCHEN

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Große **Tomate** halbieren, in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Quinoa**, **Gemüsebrühe**, **Wasser*** und **Salz*** zugeben und **16 Min./90 °C/↺/Stufe 1** kochen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren. Nach der Kochzeit **Quinoa** in eine große Schüssel umfüllen und noch ca. 13 Min. ruhen lassen.

3 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Gewürzmischung**, **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind. Nachdem Du die **Quinoa** umgefüllt hast, Mixtopf spülen und trocknen.

4 GEMÜSE VORBEREITEN

Kirschtomaten halbieren und **Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden. **Limette** halbieren, **Saft** von 1 [2] Hälfte auspressen und die andere Hälfte in Spalten schneiden. **Schwarze Bohnen** (siehe Zutatentabelle) durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen. 5 Min. vor Ende der **Süßkartoffel**-Backzeit die **schwarzen Bohnen** neben die **Süßkartoffelwürfel** auf das Backblech geben und mitbacken.

5 RUCOLASALAT & GARNELEN

In einer zweiten großen Schüssel **Olivenöl***, 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettensaft**, ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola** dazugeben und gut untermischen. **Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Danach die **Garnelen** zugeben und **4 Min.** [5 Min.]**/120 °C/↺/Stufe 1** garen.

6 FERTIGSTELLEN

Restliche **Petersilie** zur **Tomaten-Quinoa** geben, unterheben und auf Schüsseln verteilen. **Süßkartoffelwürfel**, **schwarze Bohnen**, **Rucolasalat**, **Garnelen** und **Tomatenhälften** darauf anrichten, mit **Petersilien-Dip** beträufeln, mit **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und mit **Limettenspalten** genießen.

GUTEN APPETIT!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Petersilie	20 g	20 g	20 g
saure Sahne 5)	150 g	150 g	150 g
Zwiebel EG	1	1	2
Tomate ES | NL	1	2	2
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe	2 g	3 g ⊕	4 g
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Gewürzmischung „Hello Mexico“	2 g	3 g	4 g
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Limette BR | MX	½ ⊕	¾ ⊕	1
schwarze Bohnen	½ ⊕	¾ ⊕	1
Rucola	50 g	75 g	100 g
Knoblauch	½ ⊕	¾ ⊕	1
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Wasser* für Schritt 2	200 g	270 g	370 g
Olivenöl* für Schritt 3 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl* für Schritt 5	10 g	15 g	20 g
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	372 kJ/89 kcal	3.100 kJ/741 kcal
Fett	3 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	11 g	86 g
– davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiß	5 g	40 g
Salz	1 g	2 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 14) Krebstiere

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

URSPRUNGSLÄNDER

EG: Ägypten ES: Spanien NL: Niederlande US: Vereinigte Staaten von Amerika IT: Italien BR: Brasilien MX: Mexiko

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH