



BOWL MIT PETERSILIEN-QUINOA,

Ofen-Süßkartoffelwürfeln und Sauerrahm-Dip



HELLO SÜSSKARTOFFEL

Zu Recht ist sie in vielen Ländern Grundnahrungsmittel, denn die Süßkartoffel gilt durch das enthaltene Betacarotin als überaus zellschützend.



Quinoa



Petersilie



Kirschtomaten



Frühlingszwiebel



Süßkartoffel



Gewürzmischung „Hello Mexico“



schwarze Bohnen



saure Sahne



Limette



Rucola



Tomate



Gemüsebrühe



Zwiebel

35 Minuten

Stufe 2

Veggie

Du kannst Dich nicht entscheiden, was Du essen willst? Dann nimm doch alles! In unserer Bowl stecken jede Menge Vitamine, **Ballaststoffe** und karibisches Flair. Für die ganz besondere Geschmacksnote sorgen Limette und unsere Gewürzmischung. Denk immer dran: Bei einer Bowl werden die Zutaten beim Anrichten nicht vermischt, sondern einzeln über- und nebeneinandergeschichtet. Dann heißt es bloß noch: Löffel raus und glücklich essen!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Erhitze Wasser im **Wasserkocher** und heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel**, **1 Sieb** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 QUINOA KOCHEN

Mit **Wasser*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** grob würfeln. **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** in einen kleinen Topf mit **Öl*** geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. **Quinoa** in den Topf geben, mit **Brühe** auffüllen, **salzen*** und **pfeffern***, aufkochen und mit aufgesetztem Deckel bei niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



4 FÜR DAS DRESSING

In einer großen Schüssel **Olivenöl***, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Limettensaft**, ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola** zugeben und gut untermischen.



2 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Gewürzmischung**, **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



5 DIP ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** mit der **Hälfte** der gehackten **Petersilie**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



3 GEMÜSE VORBEREITEN

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Kirschtomaten** halbieren. **Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden. **Limette** halbieren, **Saft** von 1 [2] Hälfte auspressen. **Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgießen und so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit getrennt zu den **Süßkartoffeln** in den Backofen geben.



6 ANRICHTEN

Restliche **Petersilie** unter die **Quinoa** mischen und auf Schüsseln verteilen. **Süßkartoffelwürfel**, **schwarze Bohnen**, **Rucolasalat** und **Tomatenhälften** darauf anrichten, mit **Petersilien-Dip** beträufeln, zusammen mit den **Frühlingszwiebelringen** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Gemüsebrühe	2 g	3 g ☞	4 g
Zwiebel EG	1	1	2
Tomate ES NL	1	2	2
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Gewürzmischung „Hello Mexico“	2 g	3 g	4 g
Petersilie	20 g	20 g	20 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
saure Sahne 5)	150 g	150 g	150 g
Wasser* für Schritt 1	200 ml	300 ml	400 ml
Öl* für Schritt 1	1 TL	1 EL	1 EL
(Oliven-)Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 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. 750 g)
Brennwert	395 kJ/94 kcal	2.889 kJ/691 kcal
Fett	4 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	12 g	86 g
– davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiß	3 g	21 g
Salz	1 g	1 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

(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).



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

GUTEN APPETIT!