



Leichter kochen,  
besser essen!



7  
KW47  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

## Burrito-Bowl mit Quinoa, Avocado und selbstgemachter Salsa

Burritos werden oft als mexikanischer Klassiker deklariert, eigentlich stammt das Gericht aus der amerikanisch-mexikanischen Fusionsküche. Das glutenfreie Getreide Quinoa mit seinem hohen Eiweißgehalt ist eine tolle Alternative zu Reis. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 1

kalorienarm, veggie, glutenfrei, scharf



Quinoa



Avocado



Kidneybohnen



Salatherz



Tomate



Schmand



Limette



Zwiebel



Koriander



Jalapeno



Knoblauchzehe



Kumin/Knoblauch

Zutaten in Deiner Box		2 Personen	4 Personen
Zwiebel	[UrsprungsL. DE]	1	2
Tomaten	[UrsprungsL. BEL]	2	4
Koriander		10 g	20 g
Quinoa 15)		100 g	200 g
Limette	[UrsprungsL. ESP]	1	2
Kidneybohnen		½ Dose ☒	1 Dose
Jalapeno	[UrsprungsL. NL]	½ ☒	1
Kumin/Knoblauch 15)		2 g	4 g
Salatherz, Avocado	[UrsprungsL. CHI]	1	2
Schmand 7)		75 g	150 g
Knoblauchzehe	[UrsprungsL. ESP]	½ ☒	1

☒ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

7) Lactose  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 614 kcal  
Kohlenhydrate: 59 g  
Fett: 31 g, Eiweiß: 17 g  
Ballaststoffe: 5 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Gemüsebrühe, (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

### Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, kleine Schüssel (2), kleiner Topf (mit Deckel), Sieb, kleine Pfanne, Knoblauchpresse



**Vorbereitung:** Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

**1** Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln. Tomaten grob würfeln. Koriander fein hacken. Jeweils ½ der Zwiebel-, Tomatenwürfel und des Korianders in eine kleine Schüssel geben. 200 ml heiße Gemüsebrühe vorbereiten.



**2** In einem kleinem Topf 1 TL Öl erhitzen, restliche Zwiebel- und Tomatenwürfel darin 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Quinoa und Gemüsebrühe zufügen, etwas salzen und pfeffern und einmal aufkochen lassen. Abgedeckt auf niedrigster Stufe ca. 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. quellen lassen.

**3** Für die Salsa: Limette halbieren und auspressen. Limettensaft nach Geschmack in die Schüssel zu den Tomaten- und Zwiebelwürfeln geben. 1 TL Olivenöl zufügen und mit etwas Salz abschmecken.



**4** Kidneybohnen in einem Sieb mit kaltem aWasser abspülen. Jalapeno würfeln. In einer kleinen Pfanne 1 TL Öl erhitzen, Jalapenowürfel (Achtung: scharf!) ca. 1 Min. darin bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch dazupressen und Kidneybohnen zugeben und 2 – 3 Min. mitbraten. Kumin/Knoblauchpulver einrühren.

**5** Salatherz in Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel Schmand mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Streifen schneiden. Diese mit restlichem Limettensaft beträufeln.



**6** Tomaten-Quinoa auf Schüsseln verteilen, Salatstreifen, gebratene Bohnen und Salsa dazu geben. Einen Klecks Schmand darübergeben, Avocadostreifen darauflegen, mit restlichem Koriander bestreuen und genießen.