



BURRITO BOWL

mit Tomaten-Quinoa, Avocadostreifen und feurigen Kidneybohnen



HELLO QUINOA

Das als heilig angesehene Quinoa war Teil fast aller religiösen Zeremonien bei den Inkas und galt wertvoller als Gold.



Quinoa



Zwiebel



Limette



Kidneybohnen



Kumin



Tomate



krause Petersilie



Avocado



grüner Chili



Salatherz



Schmand

- 30 Minuten
- Stufe 1
- Neuentdeckung
- Veggie
- leichter Genuss

Der Trend, gute und gesunde Zutaten in nur einer Schüssel anzurichten, hat mit der Burrito-Bowl vor zehn Jahren in Amerika begonnen. Auch wir sind begeistert und haben für Dich den Bowl-Trend-Urheber mit dabei, der dank Quinoa sogar völlig **glutenfrei** und **ballaststoffreich** ist. Was aber nicht fehlen darf, sind natürlich feurige Kidneybohnen und lecker-cremige Avocadostreifen. Also Löffel verteilen und glücklich essen!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **200 ml [400 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf (mit Deckel)**, **1 kleine Schüssel** und **1 kleine Pfanne**.



1 ZU BEGINN

200 ml [400 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. Strunk der **Tomaten** entfernen und **Tomaten** grob würfeln. Je die Hälfte der **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** in eine kleine Schüssel geben. Die restlichen **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** in einen kleinen Topf mit **1 TL [1 EL] Öl** geben und **1 – 2 Min.** bei mittlerer Hitze anbraten.



4 KIDNEYBOHNEN ANBRATEN

Kidneybohnen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. **Chili** längs halbieren, entkernen und fein würfeln. **Chiliwürfel (Achtung: scharf!)** in einer kleinen Pfanne mit **½ EL [1 EL] Öl** bei mittlerer Hitze **1 Min.** anbraten. **Kidneybohnen** zugeben und **2 – 3 Min.** anbraten. **Kumin** zugeben und gut vermischen.

★ **TIPP:** Bei 2 Personen werden nur **½ Dose Kidneybohnen** und auch nur **½ Chili** benötigt.



2 QUINOA GAREN

Quinoa in den Topf geben, mit **200 ml [400 ml] Gemüsebrühe** auffüllen, **salzen** und **pfeffern**, aufkochen und mit aufgesetztem Deckel bei niedrigster Stufe **15 Min.** köcheln lassen. Anschließend **Tomaten-Quinoa** vom Herd nehmen und **10 Min.** quellen lassen.



5 SALAT VORBEREITEN

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** in Streifen schneiden. **Schmand** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. Mit restlichem **Limettensaft** beträufeln.



3 SALSA ZUBEREITEN

Limette halbieren. **Limettensaft** in die Schüssel zu den **Tomaten-** und **Zwiebelwürfeln** geben. **½ EL [1 EL] Olivenöl** zugeben und mit **Salz** abschmecken. **Petersilie** fein hacken und **½** zur **Salsa** geben.



6 ANRICHTEN

Tomaten-Quinoa in eine Schüssel geben, **Salatstreifen**, **Bohnen** und **Salsa** dazugeben. Einen Klecks **Schmand** darauf verteilen, **Avocadostreifen** dazu anrichten und mit restlicher **Petersilie** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel	1	2
Tomate (Roma)	2	4
Quinoa 15)	100 g	200 g
Limette	1	2
krause Petersilie	10 g	20 g
Kidneybohnen	½ Dose ☉	1 Dose
grüner Chili	½ ☉	1
Kumin 15)	2 g	4 g
Salatherz (Romana)	1	2
Schmand 7)	75 g ☉	150 g
Avocado	1	2

Gemüsebrühe*, (Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	2739 kJ/654 kcal
Fett	6 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	10 g	60 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	4 g	20 g
Ballaststoffe	3 g	15 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!