



BURRITO BOWL

mit Tomaten-Quinoa, Avocadostreifen und feurigen Kidneybohnen



HELLO QUINOA

Supergut! Superfood! Quinoa liefert Dir essentielle Eiweiße sowie jede Menge Vitamin E und Eisen!



Zwiebel



Quinoa



Limette



Kidneybohnen



Kreuzkümmel



Tomate



Koriander



Avocado



Jalapeño



Salatherz



Schmand

20 [30] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

Veggie

leichter Genuss

Der Burrito, ein mexikanischer Klassiker, ist eigentlich ein Gericht aus der amerikanisch-mexikanischen Fusion-Küche. Mit dem Inkakorn Quinoa bringen wir dieses Gericht ein Stückchen näher nach Südamerika. Mit seinem hohen Eiweißgehalt ist dieses **glutenfreie** Getreide eine tolle Alternative zu Reis. Ohne Weizentortilla wandelt sich das Ganze zum leichten Genuss!

thermomix

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du eine **Saftpresse**, **4 kleine Schüsseln** und **1 kleinen Topf**. Entdecke die **Burrito Bowl**.



1 ZU BEGINN

Blätter vom **Koriander** abzupfen. **Zwiebel** abziehen und halbieren. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln. **Limette** halbieren und **Saft** auspressen.



2 SALSA ZUBEREITEN

Korianderblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und ½ davon in eine kleine Schüssel umfüllen. 1 [2] **Zwiebelhälfte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. ½ der **Tomatenviertel** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Limettensaft**, 10 g [20 g] **Olivenöl** und ½ TL [1 TL] **Salz** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 WÄHRENDEDESSEN

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. **Avocadofruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben und mit restlichem **Limettensaft** beträufeln. **Salatherz** in Streifen schneiden. **Schmand** cremig rühren.



5 KIDNEYBOHNEN

Kidneybohnen in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Jalapeño** in grobe Stücke schneiden und in den Mixtopf geben (**Achtung: scharf!**), **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g] **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Kidneybohnen**, **Kreuzkümmel** und etwas **Salz** zugeben und **3 Min. [4 Min.]/90 °C/Stufe 1** erhitzen.



3 QUINOA KOCHEN

Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Öl** zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Restliche **Tomaten** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Quinoa**, 200 g [400 g] **Wasser**, 1 TL [2 TL] **Gemüsebrühpaste**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **13 Min./98 °C/Stufe 1** garen, in eine Schüssel umfüllen und ca. 10 Min. quellen lassen. Mixtopf spülen und abtrocknen.



6 ANRICHTEN

Tomaten-Quinoa auf tiefe Teller verteilen, mit **Salatstreifen**, **Kidneybohnen** und **Tomatensalsa** anrichten und je nach Geschmack ein wenig **Schmand** darübergeben. **Avocadostreifen** darauflegen und mit restlichem **Koriander** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel NZ	1	2
Quinoa 15)	100 g	200 g
Limette BR	1	2
Kidneybohnen	½ Dose ☉	1 Dose
Kreuzkümmel 15)	2 g	4 g
Tomate NL	2	4
Koriander	10 g	20 g
Avocado (Hass) MX	1	2
Jalapeño NL	½ ☉	1
Salatherz	1	2
Schmand 7)	75 g ☉	150 g

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

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	324 kJ/78 kcal	2471 kJ/590 kcal
Fett	4 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	9 g	64 g
- davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	3 g	20 g
Ballaststoffe	2 g	11 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, **MX:** Mexiko, **NL:** Niederlande, **NZ:** Neuseeland

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!