



Burrito Bowl! Tomaten-Quinoa,

dazu eine extra Portion Cajun-Garnelen

EXTRA LECKERBISEN

Cajun-Garnelen



Garnelen



Gewürzmischung "Cajun"



Zwiebel



Quinoa



Limette



Kidneybohnen (Dose)



gemahlene Kuminisamen



Tomate (Roma)



Koriander



Avocado (Hass)



grüner Chili



Schmand



Salatherz (Romana)



Knoblauchzehe

30 Minuten Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Hello Extra! Deine Burrito Bowl mit Tomaten-Quinoa und feurigen Kidneybohnen erfährt heute ein Upgrade durch leckere Garnelen in einer fruchtig-scharfen Cajunmarinade. Wusstest Du, dass die Bowl dank Quinoa sogar völlig **glutenfrei** ist. Was aber natürlich nicht fehlen darf sind die **ballaststoffreichen** Kidneybohnen und lecker-cremige Avocadostreifen, die für die frische Abwechslung sorgen. Also Löffel verteilen und glücklich essen!

+

12

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 kleine Schüssel**, eine **Knoblauchpresse**, **Küchenpapier**, ein **Sieb** und **1 kleine Pfanne**.



1 ALS ERSTES

Erhitze **200 ml** [**300 ml** | **400 ml**] **Wasser** im **Wasserkocher**.

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 **Öl*** geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.



4 KIDNEYBOHNEN ANBRATEN

Kidneybohnen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen, bis es klar durchfließt.

Chili halbieren, Kerne entfernen und **Chili** fein würfeln. **Chiliwürfel (scharf!)** in einer kleinen Pfanne mit **Öl*** bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten.

Kidneybohnen zugeben und 2 – 3 Min. mit anbraten. **Kumin** zugeben und alles gut vermischen.



2 QUINOA GAREN

Quinoa in den kleinen Topf geben, mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** auffüllen und **salzen*** und **pfeffern***. **Quinoa** aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen **Garnelen** in einer kleinen Schüssel mit der **Gewürzmischung** vermengen. **Knoblauch** dazupressen und mit **Salz*** würzen.



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 WÄHRENDEDESSEN

Limette halbieren. **Limettensaft** in die Schüssel zu den restlichen **Tomaten-** und **Zwiebelwürfeln** pressen.

Olivenöl* dazugeben und mit **Salz*** abschmecken.

Koriander fein hacken und die **Hälfte** zur **Salsa** geben.

★ **TIPP:** Nicht jeder mag Koriander, probiere erst mal, wie viel Du gerne an Deinem Gericht hättest.



6 GARNELEN ANRATEN

Kidneybohnen aus der Pfanne nehmen. Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen und erneut **Öl*** darin erhitzen. **Garnelen** 4 – 5 Min. scharf anbraten.

ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|---------------------------|----------------|---------|---------|
| Zwiebel DE | 1 | 2 | 2 |
| Tomate (Roma) NL PL | 2 | 3 | 4 |
| Quinoa | 100 g | 150 g | 200 g |
| Garnelen (ohne Schläe) 2) | 200 g | 300 g | 400 g |
| Gewürzmischung "Cajun" | 1 g | 2 g | 2 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Limette BR MX | 1 | 1½ ☞ | 2 |
| Koriander | 10 g | 15 g | 20 g |
| Kidneybohnen (Dose) | ½ ☞ | ¾ ☞ | 1 |
| grüner Chili ES NL | ½ ☞ | ¾ ☞ | 1 |
| gemahlene Kumin Samen | 2 g | 2 g | 4 g |
| Salatherz (Romana) | 1 | 2 | 2 |
| Schmand 5) | 75 g ☞ | 100 g ☞ | 150 g |
| Avocado (Hass) PE | 1 | 2 | 2 |
| Gemüsebrühe* | 200 ml | 300 ml | 400 ml |
| Öl* | je ½ EL | je ¾ EL | je 1 EL |
| Olivenöl* | ½ EL | ¾ EL | 1 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.

| DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 800 g) |
|----------------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 354 kJ/85 kcal | 2933 kJ/701 kcal |
| Fett | 5 g | 43 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2 g | 16 g |
| Kohlenhydrate | 6 g | 52 g |
| – davon Zucker | 2 g | 16 g |
| Eiweiß | 3 g | 21 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 14 g |
| Salz | 0 g | 1 g |

ALLERGENE

2) Krebstiere 5) Milch

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

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at