



Burrito Bowl! Tomaten-Quinoa,

dazu eine extra Portion Cajun-Garnelen



EXTRA LECKERBISSEN

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!

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 WÄHRENDDESSSEN

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.

DURCHSCHNITTliche 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