



BURRITO-BOWL! TOMATEN-QUINOA

mit Avocadostreifen und feurigen Kidneybohnen



HELLO QUINOA

*Supergut! Superfood!
Quinoa liefert Dir essenzielle Eiweiße
und jede Menge Vitamin E und Eisen!*



Zwiebel



Quinoa



Limette



Kidneybohnen



gemahlene Kumin



Tomaten (Roma)



Koriander



Avocado (Hass)



grüne Chilischote



Schmand



Salatherz (Romana)



Gemüsebrühe

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 kleine Pfanne**.



1 ALS ERSTES

Mit 200 ml [300 ml | 400 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Brühe** 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 EL [1½ EL | 2 EL]

Olivenöl* 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 (**Achtung: scharf!**) in einer kleinen Pfanne mit 1 EL [1½ EL | 2 EL]

Olivenöl* bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten.

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

★ **TIPP:** Bei 2 und 3 Personen wird nicht alles von den Kidneybohnen und dem Chili benötigt.



2 QUINOA GAREN

Quinoa zu den **Zwiebeln** und **Tomaten** in den kleinen Topf geben und mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** auffüllen, **salzen*** und **pfeffern***, aufkochen und mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen. Anschließend 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 WÄHRENDDESSEN

Limette halbieren. **Saft** von 1 [1 | 2]

Limettenhälfte in die Schüssel zu den **Tomaten-** und **Zwiebelwürfeln** pressen. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** dazugeben und mit **Salz*** abschmecken. **Koriander** fein hacken und eine Hälfte zur Salsa geben.

★ **TIPP:** Koriander ist intensiv im Geschmack, taste Dich beim Würzen langsam heran.



6 ANRICHTEN

Tomaten-Quinoa in eine Schüssel geben, **Salatstreifen**, **Bohnen** und **Salsa** dazugeben.

Einen Klecks **Schmand** darauf verteilen, **Avocadostreifen** dazu anrichten und mit restlichem **Koriander** bestreuen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE	1	1	2
Tomaten (Roma) NL ES	2	3	4
Quinoa 1)	100 g	150 g	200 g
Limette BR MX	1	1	2
Koriander	10 g	10 g	20 g
Kidneybohnen	½ ☑	¾ ☑	1
grüne Chilischote NL ES	½ ☑	¾ ☑	1
gemahlener Kumin	2 g	2 g	4 g
Salatherz (Romana) ES	1	1	2
Avocado CL CO IL	1	1	2
Schmand 5)	150 g	150 g	150 g
Olivenöl* für Schritt 1, 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 1	200 ml	300 ml	400 ml
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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	2.900 kJ/693 kcal
Fett	5,24 g	36,43 g
– davon ges. Fettsäuren	1,02 g	7,12 g
Kohlenhydrate	7,45 g	51,81 g
– davon Zucker	2,01 g	13,99 g
Eiweiß	2,65 g	18,45 g
Salz	0,117 g	0,813 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland BR: Brasilien MX: Mexiko NL: Niederlande ES: Spanien CL: Chile CO: Kolumbien IL: Isreal

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at