



BURRITO-BOWL! TOMATEN-QUINOA

mit Avocadostreifen und feurigen Kidneybohnen

**-20%
KALORIEN**

mindestens -20% Kalorien
im Vergleich zu den
anderen Rezepten



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W24

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Zwiebel



Quinoa



Limette (gewachst)



Kidneybohnen



gemahlene Kuminisamen



Tomaten (Roma)



Koriander



Avocado (Hass)



grüne Chilischote



Joghurt



Salatherz (Romana)



Gemüsebrühe



Mayonnaise

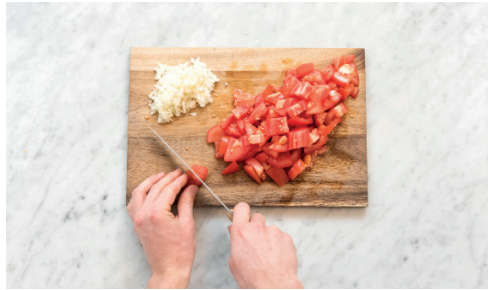
35 - 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
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.



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.



3 WÄHRENDESSEN

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.



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.

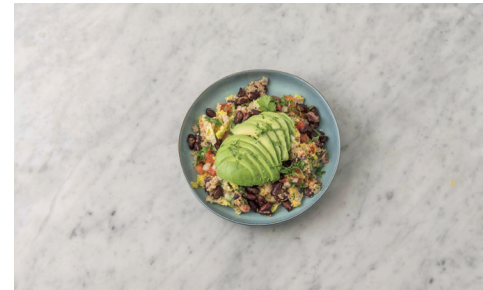


5 SALAT VORBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und **Mayonnaise** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** in Streifen schneiden. In einer großen Schüssel **Salatstreifen** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Joghurtdip** verrühren und mit **Limettensaft** abschmecken.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. Mit restlichem **Limettensaft** beträufeln.



6 ANRICHTEN

Tomaten-Quinoa in eine Schüssel geben, **Salatstreifen**, **Bohnen** und **Salsa** dazugeben. **Avocadostreifen** dazu anrichten und mit restlichem **Koriander** bestreuen. Mit **Joghurtdip** genießen.

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, gewachst 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
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 2) 4)	17 ml	34 ml	34 ml
Wasser* für Schritt 1	200 ml	300 ml	400 ml
Olivenöl* für Schritt 1, 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	373 kJ/89 kcal	2.485 kJ/594 kcal
Fett	4,86 g	32,39 g
– davon ges. Fettsäuren	0,96 g	6,37 g
Kohlenhydrate	7,68 g	51,17 g
– davon Zucker	2,09 g	13,95 g
Eiweiß	2,99 g	19,93 g
Salz	0,147 g	0,977 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 2) Eier 4) Senf 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: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).