Burrito Bowl! Tomaten-Quinoa,

dazu eine extra Portion Cajun-Garnelen

20 [25|30] Min.

40 [45|45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 – 3 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!

thermomix

EXTRA LECKERBISSEN

Cajun-Garnelen

- Garnelen
- Gewürzmischung "Cajun"
- Zwiebel
- Quinoa
- Limette
- Kidneybohnen (Dose)
- gemahlene Kuminsamen
- Tomate (Roma)
- Koriander
- Avocado (Hass)
- grüner Chili
- Schmand
- Salatherz (Romana)
- Knoblauchzehe

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du eine **Zitronenpresse**, **1 kleine Schüssel**, **1 kleine Pfanne** und **1 große Schüssel**.

1 ZU BEGINN

Blätter vom **Koriander** abzupfen. **Zwiebel** abziehen und halbieren.**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln. **Limette** halbieren und **Saft** auspressen.
Korianderblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** davon herausnehmen.

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

2 SALSA & GARNELEN VORBEREITEN

Die **Hälfte** der **Zwiebel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
10 g **Limettensaft** und **Salz*** zugeben, **3 Sek./Stufe 4** vermengen, in eine kleine Schüssel umfüllen und zum Marinieren beiseite stellen.

Garnelen in einer kleinen Schüssel mit der **Gewürzmischung** vermengen.

3 QUINOA KOCHEN

Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Öl* zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Die **Hälfte** der **Tomatenspalten** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Quinoa, **Wasser***, **Gemüsebrühpaste***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **13 Min./98 °C/↺/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

4 WÄHRENDDESSEN

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen, in Streifen schneiden und mit restlichem **Limettensaft** beträufeln.

Salatherz in Streifen schneiden. Restliche **Tomatenspalten** in kleine Würfel schneiden.

Schmand mit einem Löffel cremig rühren.

Quinoa in eine große Schüssel umfüllen und ca. 10 Min. quellen lassen.

Mixtopf spülen und trocknen.

5 KIDNEYBOHNEN ZUBEREITEN

Chili (scharf!) in ca. 1 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kidneybohnen** in den Gareinsatz geben und abspülen. **Kidneybohnen**, **gemahlener Kumin** und **Salz*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./90 °C/↺/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen die Garnelen braten.

6 ANRICHTEN

In einer kleinen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Garnelen** darin 4 – 5 Min. scharf anbraten.

Tomatenwürfel und **Olivenöl*** zu den marinierten **Zwiebeln** geben und gut vermengen.

Tomaten-Quinoa in eine Schüssel geben, **Salatstreifen**, **Bohnen** und **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 Schlae) 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 Kuminsamen	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
Schmand 5)	75 g ⚭	100 g ⚭	150 g
Avocado (Hass) PE	1	2	2
Wasser*	200 ml	300 ml	400 ml
Gemüsebrühpaste*	1 TL	1½ TL	2 TL
Öl*	je 10 g	je 15 g	je 20 g
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.
! 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. 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

1) Weizen 2) Ei 5) Milch

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, ES: Spanien, DE: Deutschland, MX: Mexiko, NL: Niederlande, PE: Peru, PL: Polen

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

HelloFRESH