



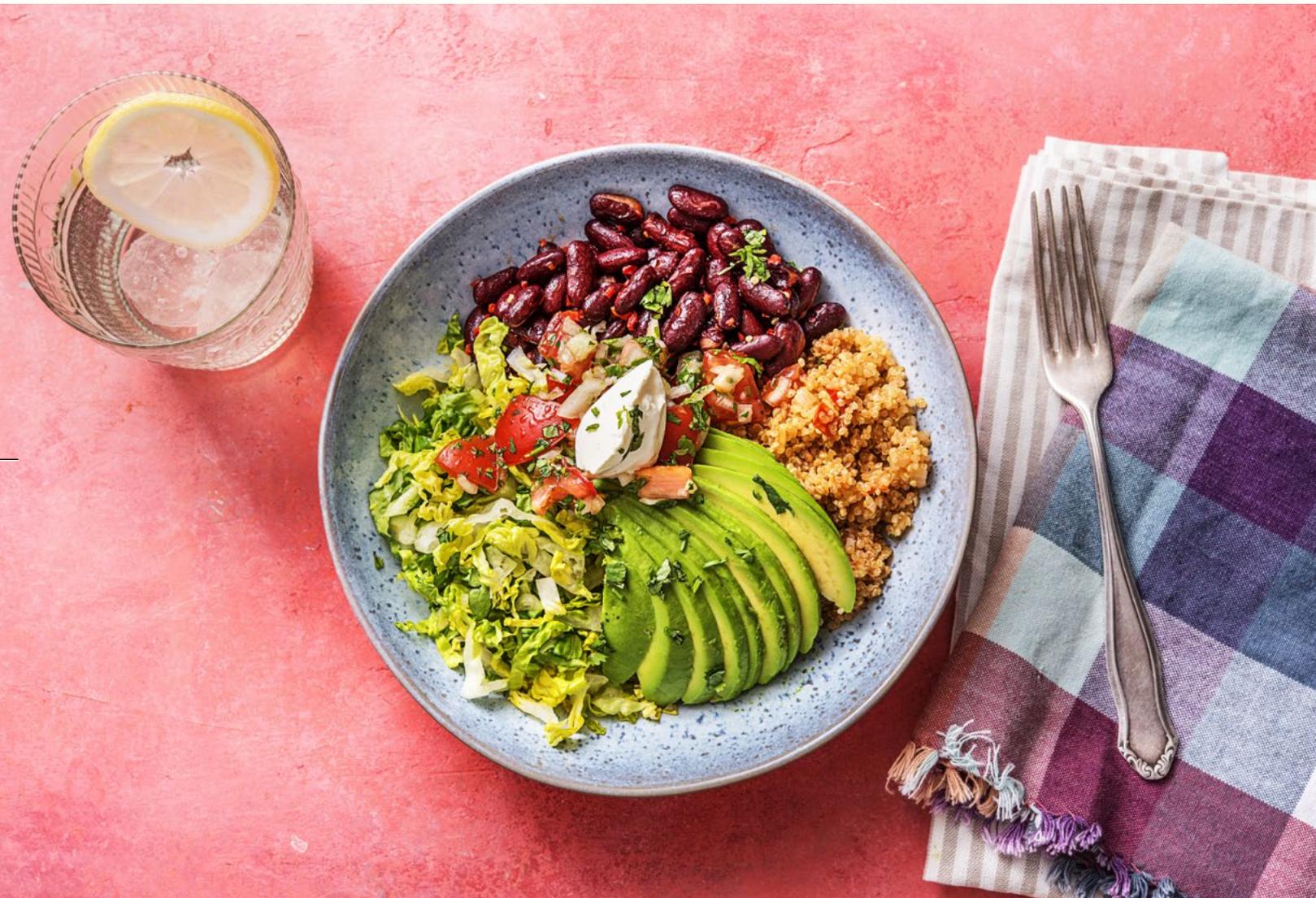
# BURRITO-BOWL! TOMATEN-QUINOA

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 Kuminisamen



Tomaten (Roma)



Koriander



Avocado (Hass)



grüne Chilischote



Schmand



Salatherz (Romana)



Gemüsebrühe

20 [25 | 30] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

thermomix

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



## 1 ZU BEGINN

Blätter vom **Koriander** abzupfen. **Zwiebel** abziehen und halbieren, **Tomaten** vierteln und den Strunk entfernen. **Limette** halbieren und **Saft** auspressen. **Korianderblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** davon für die Dekoration herausnehmen. **★ TIPP:** *Koriander ist intensiv im Geschmack, taste Dich daher langsam heran.*



## 4 WÄHRENDEDESSEN

**Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen, in Streifen schneiden und mit restlichem **Limettensaft** beträufeln. **Salatherz** in Streifen schneiden. Andere Hälfte der **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. **Schmand** mit einem Löffel cremig rühren. **Quinoa** nach der Kochzeit noch ca. 10 Min. im Mixtopf quellen lassen.



## 2 SALSA VORBEREITEN

**Hälfte** der **Zwiebel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettensaft** und **Salz\*** zugeben, **3 Sek./Stufe 4** vermengen, in eine kleine Schüssel umfüllen und zum Marinieren beiseitestellen.



## 5 KIDNEYBOHNEN ZUBEREITEN

**Kidneybohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chili** in dünne Streifen schneiden. **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) in einer kleinen Pfanne mit ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten. **Kidneybohnen** zugeben und 2 – 3 Min. mit anbraten. Mit **Kumin** und **Salz\*** würzen und mischen. **★ TIPP:** *Bei 2 und 3 Personen wird nicht alles von den Kidneybohnen und dem Chili benötigt.*



## 3 QUINOA KOCHEN

Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Die **Hälfte** der geviertelten **Tomaten** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Quinoa**, 200 g [300 g | 400 g] **Wasser\***, **Gemüsebrühe**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **13 Min./98 °C / Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

**Tomatenwürfel** und ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Olivenöl\*** in die kleine Schüssel zu den marinierten **Zwiebeln** geben und gut vermengen. **Tomaten-Quinoa** auf tiefe Teller oder Bowls verteilen, mit **Salatstreifen**, **Bohnen** und **Tomatensalsa** anrichten, nach Geschmack etwas **Schmand** dazugeben. **Avocadostreifen** darüberlegen und mit dem restlichen **Koriander** bestreuen.

# 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
Öl* für Schritt 3	10 g	10 g	15 g
Wasser* für Schritt 3	200 g	300 g	400 g
Öl* für Schritt 5 und 6	je ½ EL	je ¾ EL	je 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 (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!)

### URSPRUNGLÄNDER

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

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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