



FRUCHTIGES QUINOA-CHILI

mit Paprika, Bohnen und Gremolata



HELLO QUINOA

Quinoa zählt zu den sogenannten Pseudo-Getreidesorten, denn eigentlich gehört das Kraftkorn zu den Gänsefußgewächsen.



Quinoa



rote Zwiebel



gelbe Paprika



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



gehackte Tomaten



krause Petersilie



Naturjoghurt



Zitrone



Gewürzmischung

20 [25] min.

30 [35] min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

Veggie

leichter Genuss

Dieses Chili ist definitiv eines der besonderen Sorte! Die klassischen Bestandteile sind die kleinen Kraftpakete Kidneybohnen und feuriger Cayennepfeffer, der aus getrockneten Chilis gewonnen wird. Die außergewöhnlichen Komponenten sind das Inkakorn Quinoa und die selbst gemachte Gremolata, eine feine Würzsoße aus dem Norden Italiens. Du wirst staunen, wie gut sich alle Zutaten zu einer richtigen, **glutenfreien** Geschmacksexplosion kombinieren lassen!

thermomix

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



1 ZU BEGINN

Schale der **Zitrone** schälen und 2 [4] ganz dünne Streifen in den Mixtopf geben. **Knoblauch** abziehen. Blätter der **Petersilie** abzupfen. ½ vom **Knoblauch** und **Petersilienblätter** zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

★ **TIPP:** Der weiße Teil der Zitronenschale schmeckt bitter, versuche daher, nicht zu viel davon abzuschälen.



4 QUINOA ZUBEREITEN

Restlichen **Knoblauch** und **Zwiebelhälften** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Öl** zugeben und **3 Min. [4 Min.]/120 °C/Stufe 1** dünsten. **Quinoa, Gewürzmischung, stückige Tomaten, Salz, Pfeffer** und 300 g [500 g] **Wasser** zugeben, Varoma aufsetzen und **14 Min. [15 Min.]/Varoma/Stufe 1** garen. Anschließend alles für ca. 5 Min. quellen lassen.



2 FÜR DIE GREMOLATA

Zitrone halbieren, 1 [2] Hälfte auspressen und den Rest in Spalten schneiden. 2 EL [4 EL] **Zitronensaft**, 20 g [40 g] **Olivenöl**, 20 g [40 g] **Wasser**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **15 Sek./Stufe 5** zu einer feinen **Gremolata** pürieren und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



5 KURZ VOR DEM GENUSS

Varoma abnehmen, **Kidneybohnen** und **Paprikastücke** in eine große Schüssel füllen. **Quinoa-Chili** zugeben und alles gut vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 GEMÜSE VORBEREITEN

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. **Kidneybohnen** in den Gareinsatz geben und so lange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Kidneybohnen** auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen, diesen einsetzen und Varoma verschließen. **Rote Zwiebel** abziehen und halbieren.



6 ANRICHTEN

Quinoa-Chili in Schüsseln verteilen und mit **Gremolata** toppen. Zusammen mit **Joghurt** und **Zitronenspalten** genießen.

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Zwiebel DE	1	2
rote Spitzpaprika BE	1	2
gelbe Paprika BE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Kidneybohnen	1 Dose	2 Dosen
Quinoa 15)	100 g	200 g
Gewürzmischung „Quinoa-Chili“ 15)	7 g	14 g
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen
krause Petersilie	20 g	40 g
Naturjoghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g
Zitrone ES	1	2

Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
 ☞ 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. 750 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	2728 kJ/650 kcal
Fett	3 g	20 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	11 g	82 g
- davon Zucker	4 g	24 g
Eiweiß	4 g	29 g
Ballaststoffe	3 g	22 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at