



KUBANISCHE QUINOA-BOWL MIT GARNELEN

zimtigen Süßkartoffeln und Sauerrahmdip



EXTRA LECKERBISEN

HELLO GARNELEN



Quinoa



Petersilie



Kirschtomaten



Frühlingszwiebel



Süßkartoffel



Zimt



schwarze Bohnen



saure Sahne



Limette



Rucola



Garnelen



Knoblauchzehe

15 [20|20] Min. 30 [35|35] Min.

Tag 1-3 kochen Thermomix kocht

HelloExtra! Unsere kubanische Bowl mit Quinoa zählt sowieso schon zu Deinen liebsten Rezepten. Mit einer extraPortion saftig angebratener Knoblauch-Garnelen wird daraus aber nochmal ein ganz besonderes Geschmackserlebnis! In unserer kubanischen Bowl stecken außerdem jede Menge Vitamine, Ballaststoffe und karibisches Flair. Für die ganz besondere Geschmacksnote sorgt heute Zimt auf Deinen Süßkartoffelwürfeln. Guten Appetit!



LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/ Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Zitronenpresse** und **1 große Schüssel**.



1 DIP ZUBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** in eine kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Saure Sahne, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



4 GEMÜSE VORBEREITEN

Kirschtomaten halbieren und **Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden. **Limette** halbieren, **Saft** von 1 [2] Hälfte auspressen und die andere **Hälfte** in Spalten schneiden.

Schwarze Bohnen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen. 5 Min. vor Ende der Süßkartoffel-Backzeit die **schwarzen Bohnen** neben die **Süßkartoffelwürfel** auf das Backblech geben und mitbacken.



2 QUINOA KOCHEN

Quinoa, restliche zerkleinerte **Petersilie**, **Wasser*** und etwas **Salz*** in den Mixtopf geben und **16 Min./90 °C/Stufe 1** kochen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.

Nach der Kochzeit **Quinoa** in eine große Schüssel umfüllen und noch ca. 10 Min. ruhen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.



5 RUCOLASALAT & GARNELEN

In einer großen Schüssel 1 [1,5|2] TL **Limettensaft**, ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola** dazugeben und gut untermischen.

Knoblauch 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. Danach die **Garnelen** zugeben und **4 Min.[5 Min.]/120 °C/↻/Stufe 1** garen.



3 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Zimt**, **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



6 FERTIGSTELLEN

Petersilien-Quinoa auf Schüsseln verteilen. **Süßkartoffelwürfel**, **schwarze Bohnen**, **Rucolasalat**, **Garnelen** und **Tomatenhälften** darauf anrichten, mit **Petersilien-Dip** beträufeln und mit **Frühlingszwiebelringen** bestreuen. **Limettenspalten** dazu reichen und genießen.

GUTEN APPETIT!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Quinoa 15)	100 g	150 g	200 g
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Zimt	1 g	2 g	2 g
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
Limette MX BR	½ ☞	¾ ☞	1
schwarze Bohnen (Pkg.)	½ ☞	¾ ☞	1
Rucola	50 g	75 g	100 g
saure Sahne 5)	150 g	150 g	150 g
Garnelen (ohne Schale) 14)	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe	1	1	1
Wasser*	250 ml	375 ml	500 ml
Olivenöl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl*	10 g	15 g	20 g
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	515 kJ/123 kcal	2694 kJ/644 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	16 g	82 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	6 g	36 g
Ballaststoffe	3 g	15 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

15) kann Spuren von Allergenen enthalten
5) Milch 14) Krebstier

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

URSPRUNGLÄNDER

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at