



Feurige Quinoa-Pfanne

mit schwarzen Bohnen, Zuckermais und Feta



HELLO JALAPEÑO

Es wird scharf! Jalapeños sind aus der mexikanischen Küche nicht mehr wegzudenken und peppen auch dieses Gericht mit einer angenehmen Schärfe auf!



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Jalapeño



schwarze Bohnen



Zuckermais



Gemüsebrühe



Gewürzmischung



rote Quinoa



stückige Tomaten



Feta

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Veggie

Ay caramba! Schön bunt und schön **scharf** – diese mexikanische Quinoa-Pfanne hat es uns angetan! Aufgepeppt mit Jalapeños, schwarzen Bohnen und Feta ist diese Gemüse-Pfanne unser buntes Highlight in dieser Woche. Lass Dir dieses **schnelle** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab. Erhitze **250 ml [500 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du eine **Knoblauchpresse**, ein **Sieb** und **1 große Pfanne**. Entdecke die **feurige Quinoa-Pfanne mit schwarzen Bohnen, Zuckermais und Feta**.



1 ZU BEGINN

Knoblauch abziehen und pressen. Grüne und weiße Teile der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in Ringe schneiden. **Jalapeño** halbieren, **Kerne** entfernen, **Jalapeñohälften** fein hacken. **Schwarze Bohnen** und **Zuckermais** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



2 GEMÜSEBRÜHE VORBEREITEN

250 ml [500 ml] heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne **1 TL [1 EL]** Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Gepressten **Knoblauch**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und gehackte **Jalapeño (Vorsicht: scharf!)** darin **1 – 2 Min.** andünsten. **Gewürzmischung** unterrühren. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 QUINOA-PFANNE ZUBEREITEN

Rote Quinoa, **schwarze Bohnen**, **Zuckermais**, **stückige Tomaten** und vorbereitete **Gemüsebrühe** in die große Pfanne geben, alles einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze **15 – 20 Min.** weiterköcheln lassen, bis die **Quinoa** weich ist.



5 IN DER ZWISCHENZEIT

Feta mit den Händen zerkleinern. **Quinoa-Pfanne** noch einmal mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und mit einer Gabel ein wenig auflockern.



6 ANRICHTEN

Feurige Quinoa-Pfanne auf Teller verteilen, zerkleinerten **Feta** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Knoblauchzehe ^{CH}	1	2
Frühlingszwiebeln ^{DE}	2	4
Jalapeño ^{NL}	1	2
schwarze Bohnen (Dose)	1	2
Zuckermais (Dose)	1 (klein)	1
Gemüsebrühe ¹⁵⁾	2 g	4 g
Gewürzmischung „Kümmel & Chili“ ¹⁵⁾	8 g	16 g
rote Quinoa ¹⁵⁾	100 g	200 g
stückige Tomaten (Dose)	1	2
Feta ⁷⁾	125 g	250 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
 ☑ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	452 kJ/108 kcal	2939 kJ/701 kcal
Fett	9 g	54 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	14 g	86 g
– davon Zucker	4 g	20 g
Eiweiß	5 g	31 g
Ballaststoffe	3 g	18 g
Salz	1 g	4 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

CH: China, DE: Deutschland, NL: Niederlande

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