



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

7
KW09
2017

Quinoa-Chili mit Avocadostreifen und Spitzpaprika

Super lecker, super gesund, Superfood – und das gleich zweimal, denn neben Quinoa zählt auch die Avocado zu einem unvergleichbaren Superfood mit Wunderwirkung. Lass Dir unsere gesunde Komposition schmecken!



30 min.



Stufe 1

schnell, kalorienarm, vegan, scharf,
glutenfrei



Quinoa



Avocado



rote Spitzpaprika



Kidneybohnen



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette



rote Chili





Schnittlauch



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

rote Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1	2
rote Chili [Ursprungsl. ES]	½ 	1
rote Spitzpaprika [Ursprungsl. ES]	2	4
Tomaten [Ursprungsl. ES]	3	6
Quinoa 15	150 g	300 g
Gewürz „Texas-Chili“ 15	3 g	6 g
Kidneybohnen	½ Dose 	1 Dose
Schnittlauch	10 g	20 g
Avocado (Hass) [Ursprungsl. PE]	1	2
Limette [Ursprungsl. BR]	1	2

Nährwerte

pro Portion (ca. 650 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2719/649	390/93
Fett (g)	23	3
- davon ges. Fettsäuren (g)	3	0
Kohlenhydrate (g)	85	12
- davon Zucker (g)	16	2
Eiweiß (g)	20	3
Ballaststoffe (g)	7	1
Salz (g)	1	0

Allergene:

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, große Pfanne, Sieb



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 400 ml [800 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, beides fein hacken. **Chili** längs halbieren, Kerne entfernen und **Chili** in feine Streifen schneiden. **Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in dünne Streifen schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln.

2 In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen, darin gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch**, einige **Chiliringe** (**Vorsicht: scharf!**), **Paprikastreifen** und **Tomatenwürfel** bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. anschwitzen. **Quinoa** und **Gewürzmischung** zufügen und gut unterrühren. Mit 400 ml [800 ml] heißem **Wasser** ablöschen und 10 – 12 Min. weiterköcheln lassen.

3 Währenddessen: **Kidneybohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. **Kidneybohnen** mit in die Pfanne geben und alles 4 – 5 Min. weiterköcheln lassen, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

4 **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. **Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in dünne Streifen schneiden. **Limette** achteln.

5 **Quinoa-Chili** auf Schüsseln verteilen und mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen. **Avocadostreifen** darauflegen, mit etwas **Limettensaft** beträufeln und genießen.