



# BURRITO BOWL! TOMATEN-QUINOA

mit Avocadostreifen und feurigen Kidneybohnen



## HELLO QUINOA

Die Wissenschaft ist sich einig:  
Es gibt derzeit mehr als 120 bekannte  
Quinoatypen. Die bekanntesten sind  
weiße, rote und schwarze Quinoa.



Zwiebel



Quinoa



Limette



Kidneybohnen



gemahlener Kumin



Tomate



Koriander



Avocado



grüner Chili



Schmand



Salatherz



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Mit der Burrito-Bowl hat der Trend, gute und gesunde Zutaten klein zu schneiden und in nur einer Schüssel anzurichten, vor zehn Jahren in Amerika begonnen. Auch wir sind begeistert und haben für Dich den Bowltrend-Urheber mit dabei, der dank Quinoa sogar völlig **glutenfrei** ist. Was aber nicht fehlen darf, sind natürlich feurige Kidneybohnen und lecker-cremige Avocadostreifen. Also Löffel verteilen und glücklich essen!



Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 kleine Pfanne, 1 kleinen Topf** und ein **Sieb**.



## 1 ALS ERSTES

Erhitze **200 ml** [**300 ml** | **400 ml**] Wasser im **Wasserkocher**.

Heiße **Gemüsebrühe\*** vorbereiten.

**Zwiebel** abziehen und fein würfeln. Strunk der **Tomaten** entfernen und **Tomaten** grob würfeln.

Je die  **Hälfte**  der **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** in eine kleine Schüssel geben. Die restlichen **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** in einen kleinen Topf mit **Öl\*** geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.



## 4 KIDNEYBOHNEN ANBRATEN

**Kidneybohnen** in ein Sieb geben und mit **Wasser** abspülen, bis es klar durchfließt.

**Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chili** fein würfeln. **Chiliwürfel (scharf!)** in einer kleinen Pfanne mit **Öl\*** bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten. **Kidneybohnen** zugeben und 2 – 3 Min. mit anbraten. **Kumin** zugeben und alles gut vermischen.

★ **TIPP:** Bei 2 Personen werden nur ½ Dose Kidneybohnen und auch nur ½ der Chili benötigt.



## 2 QUINOA GAREN

**Quinoa** in den kleinen Topf geben und mit vorbereiteter **Gemüsebrühe\*** auffüllen, **salzen\*** und **pfeffern\***, aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen.

Anschließend **Quinoa** vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



## 5 SALAT VORBEREITEN

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** in Streifen schneiden.

**Schmand** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

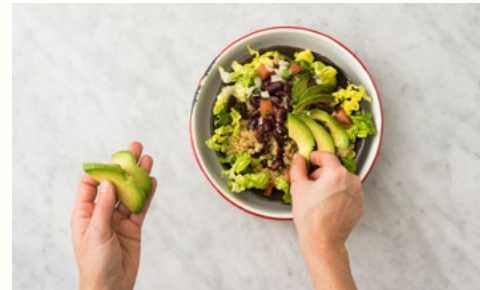
**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. Mit restlichem **Limettensaft** beträufeln.



## 3 WÄHRENDDESSEN

**Limette** halbieren. **Limettensaft** in die Schüssel zu den **Tomaten-** und **Zwiebelwürfeln** pressen. **Oliveöl\*** dazugeben und mit **Salz\*** abschmecken. **Koriander** fein hacken und die  **Hälfte**  zur **Salsa** geben.

★ **TIPP:** Nicht jeder mag Koriander – probiere erst einmal, wie viel du gerne an Deinem Gericht hättest. Dann kannst du nach Belieben würzen.



## 6 ANRICHTEN

**Tomaten-Quinoa** in eine Schüssel geben, **Salatstreifen**, **Bohnen** und **Salsa** dazugeben.

Einen Klecks **Schmand** darauf verteilen, **Avocadostreifen** dazu anrichten und mit restlichem **Koriander** bestreuen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel <b>NZ</b>	1	2 (klein)	2
Tomate (Roma) <b>NL</b>	2	3	4
Quinoa <b>15</b>	100 g	150 g	200 g
Limette <b>MX</b>   <b>BR</b>	1	2 (klein)	2
Koriander	10 g	15 g	20 g
Kidneybohnen (Packung)	½	¾	1
grüner Chili <b>ES</b>   <b>NL</b>   <b>BE</b>	½	¾	1
gemahlener Kumin <b>15</b>	1 g	2 g	3 g
Salatherz (Romana)	1	2 (klein)	2
Schmand <b>7</b>	75 g	113 g	150 g
Avocado (Hass) <b>MX</b>   <b>PE</b>	1	2 (klein)	2
Gemüsebrühe*	200 ml	300 ml	400 ml
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Oliveöl*	½ EL	¾ EL	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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	432 kJ/104 kcal	2534 kJ/606 kcal
Fett	6 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	9 g	51 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	4 g	20 g
Ballaststoffe	3 g	14 g
Salz	1 g	1 g

## ALLERGENE

**7)** Milch **15**) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

**BR:** Brasilien, **ES:** Spanien, **MX:** Mexiko, **NL:** Niederlande, **NZ:** Neuseeland, **PE:** Peru

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) 72 023 20 78 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!