



# Burrito Bowl! Tomaten-Quinoa,

dazu eine Extraportion Cajun-Garnelen



## EXTRA LECKERBISSEN

Cajun-Garnelen



Garnelen



Gewürzmischung "Cajun"



Zwiebel



Quinoa



Limette



Kidneybohnen (Dose)



gemahlene Kuminisamen



Tomate (Roma)



Koriander



Avocado (Hass)



grüner Chili



Schmand



Salatherz (Romana)



Knoblauchzehe

30 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Hello Extra! Deine Burrito Bowl mit Tomaten-Quinoa und feurigen Kidneybohnen erfährt heute ein Upgrade durch leckere Garnelen in einer fruchtig-**scharfen** Cajun-Marinade. Wusstest Du, dass die Bowl dank Quinoa sogar völlig **glutenfrei** ist? Was aber natürlich nicht fehlen darf, sind die **ballaststoffreichen** Kidneybohnen und lecker-cremige Avocadostreifen, die für frische Abwechslung sorgen. Also Löffel verteilen und glücklich essen!



Wasche **Obst, Gemüse und Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel**, eine **Knoblauchpresse**, **Küchenpapier**, ein **Sieb** und **1 kleine Pfanne**.



## 1 ALS ERSTES

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

**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.



## 2 QUINOA GAREN

**Quinoa** in den kleinen Topf geben, mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** auffüllen und **salzen\*** und **pfeffern\***. **Quinoa** aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen **Garnelen** in einer kleinen Schüssel mit der **Gewürzmischung** vermengen. **Knoblauch** abziehen, dazupressen und mit **Salz\*** würzen.



## 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 WÄHRENDDESSSEN

**Limette** halbieren. **Limettensaft** in die Schüssel zu den restlichen **Tomaten-** und **Zwiebelwürfeln** pressen.

**Olivenöl\*** dazugeben und mit **Salz\*** abschmecken.

**Koriander** fein hacken und die  **Hälfte**  zur **Salsa** geben.

★ **TIPP:** Nicht jeder mag Koriander, probiere erst mal, wie viel Du gerne an Deinem Gericht hättest.



## 6 GARNELEN ANRATEN

**Kidneybohnen** aus der Pfanne nehmen. Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen und erneut **Öl\*** darin erhitzen. **Garnelen** 4 – 5 Min. scharf anbraten.

## ANRICHTEN

**Tomaten-Quinoa** in eine Schüssel geben, **Salatstreifen**, **Bohnen** und **Salsa** dazugeben. Einen Klecks **Schmand** darauf verteilen, **Avocadostreifen** und **Garnelen** dazu anrichten und mit restlichem **Koriander** bestreuen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Tomate (Roma) <b>NL</b>   <b>PL</b>	2	3	4
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Garnelen (ohne Schale) <b>2)</b>	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung "Cajun"	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Limette <b>BR</b>   <b>MX</b>	1	1	1
Koriander	10 g	10 g	10 g
Kidneybohnen (Dose)	½	¾	1
grüner Chili <b>ES</b>   <b>NL</b>	½	¾	1
gemahlene Kumin	2 g	2 g	4 g
Salatherz (Romana)	1	1	2
Schmand <b>5)</b>	150 g	150 g	150 g
Avocado (Hass) <b>PE</b>	1	1	2
Gemüsebrühe*	200 ml	300 ml	400 ml
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Olivenöl*	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. 800 g)
Brennwert	379 kJ/91 kcal	3138 kJ/750 kcal
Fett	5 g	44 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	17 g
Kohlenhydrate	6 g	53 g
– davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	5 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	0 g	2 g

## ALLERGENE

**2)** Krebstiere **5)** Milch

## URSPRUNGSLÄNDER

**BR:** Brasilien, **ES:** Spanien, **DE:** Deutschland, **MX:** Mexiko, **NL:** Niederlande, **PE:** Peru, **PL:** Polen

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | [kundenservice@hellofresh.de](mailto:kundenservice@hellofresh.de)  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | [kundenservice@hellofresh.at](mailto:kundenservice@hellofresh.at)