



# BURRITO BOWL! TOMATEN-QUINOA

mit Avocadostreifen und feurigen Kidneybohnen



## HELLO QUINOA

*Super gut! Superfood!  
Quinoa liefert Dir essentielle Eiweiße  
sowie jede Menge Vitamin E  
und Eisen!*



Zwiebel



Quinoa



Limette



Kidneybohnen



Kumin



Tomate



Koriander



Avocado



grüner Chili



Schmand



Salatherz

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

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 Bowl-Trend-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. Erhitze **200 ml** [300 ml|400 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleine Schüssel, 1 kleine Pfanne, 1 kleinen Topf** (mit **Deckel**) und ein **Sieb**.



## 1 ALS ERSTES

Heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. Strunk der **Tomaten** entfernen und **Tomaten** grob würfeln. 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 kaltem Wasser abspülen, bis es klar durchfließt. **Grünen Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** fein würfeln. **Chiliwürfel** (**Achtung: 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, **salzen\*** und **pfeffern\***, aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



## 5 SALAT VORBEREITEN

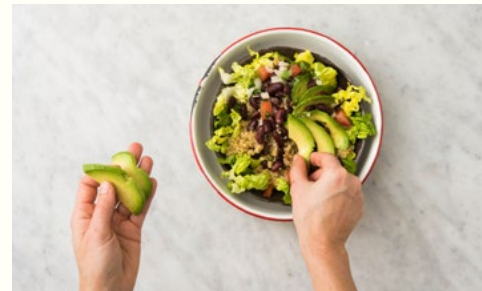
**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** in Streifen schneiden. **Schmand** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. Mit restlichem **Limettensaft** beträufeln.



## 3 SALSA ZUBEREITEN

**Limette** halbieren. **Limettensaft** in die Schüssel zu den **Tomaten-** und **Zwiebelwürfeln** pressen. **Olivenöl\*** dazu geben und mit **Salz\*** abschmecken. **Koriander** fein hacken und ½ des gehackten **Korianders** zur **Salsa** geben.

★ **TIPP:** Nicht jeder mag Koriander. Probiere Dich vorsichtig heran.



## 6 ANRICHTEN

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

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Tomate (Roma) ES	2	3	4
Quinoa 15)	100 g	150 g	200 g
Limette	1	2 (klein)	2
Koriander	10 g	15 g	20 g
Kidneybohnen (Packung)	½ ☞	¾ ☞	1
grüner Chili ES	½ ☞	¾ ☞	1
Kumin 15)	2 g	3 g	4 g
Salatherz (Romana)	1	2 (klein)	2
Schmand 7)	75 g ☞	112,5 g ☞	150 g
Avocado (Hass) MX	1	1 (groß)	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. 700 g)
Brennwert	412 kJ/99 kcal	2559 kJ/612 kcal
Fett	6 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	9 g	52 g
– davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	4 g	21 g
Ballaststoffe	3 g	14 g
Salz	1 g	1 g

## ALLERGENE

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

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

## URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, MX: Mexiko

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

# Guten Appetit!