



Burrito Bowl! Tomaten-Quinoa

mit Avocadostreifen und feurigen Kidneybohnen



HELLO QUINOA

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



Zwiebel



Quinoa



Limette



Kidneybohnen (Dose)



gemahlene Kumsamen



Tomate (Roma)



Koriander



Avocado (Hass)



grüner Chili



Schmand



Salatherz (Romana)

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 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel**, 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.



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 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 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 DE	1	1	2
Tomate (Roma) NL PL	2	3	4
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Limette BR MX	1	1	1
Koriander	10 g	10 g	10 g
Kidneybohnen (Dose)	½	¾	1
grüner Chili ES NL	½	¾	1
gemahlene Kumin	2 g	2 g	4 g
Salatherz (Romana)	1	1	2
Schmand 5)	150 g	150 g	150 g
Avocado (Hass) PE	1	1	2
Gemüsebrühe*	200 ml	300 ml	400 ml
Öl*	½ EL	¾ EL	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	345 kJ/83 kcal	2358 kJ/564 kcal
Fett	4 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	10 g
Kohlenhydrate	8 g	51 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	3 g	20 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

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

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!