

Burrito Bowl! Tomaten-Quinoa,

dazu eine extra Portion Cajun-Garnelen









Gewürzmischung "Cajun"









Limette

Kidneybohnen (Dose)





gemahlene Kuminsamen



Koriander





grüner Chili

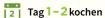




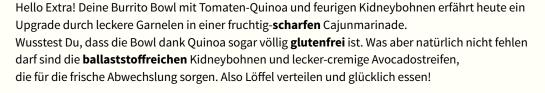


Salatherz (Romana)





■ Stufe 1



GEHT'S

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab. Zum Kochen benötigst Du 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüsseln, eine Knoblauchpresse, Küchenpapier, ein Sieb und 1 kleine Pfanne.



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 $\ddot{\mathbf{O}}\mathbf{l}^*$ 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.



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** dazupressen und mit **Salz*** würzen.



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.



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, Salsa dazugeben. Einen Klecks Schmand darauf verteilen, Avocadostreifen und Garnelen dazu anrichten und mit restlichem Koriander bestreuen.

ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	2	2
Tomate (Roma) NL PL	2	3	4
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Garnelen (ohne Schlae) 2)	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung "Cajun"	1 g	2 g	2 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette BR MX	1	1½ 🐠	2
Koriander	10 g	15 g	20 g
Kidneybohnen (Dose)	1/2 🕦	3/4 🕦	1
grüner Chili ES NL	1/2 🕦	3/4 🕦	1
gemahlene Kuminsamen	2 g	2 g	4 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Schmand 5)	75 g 🐠	100 g 🐠	150 g
Avocado (Hass) PE	1	2	2
Gemüsebrühe*	200 ml	300 ml	400 ml
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Olivenöl*	½ EL	3/4 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	354 kJ/85 kcal	2933 kJ/701 kcal
Fett	5 g	43 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	6 g	52 g
– davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	3 g	21 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

2) Krebstiere 5) Milch

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

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 | **AT** +43 (0) 720 816 005 |

kundenservice@hellofresh.de kundenservice@hellofresh.at

2018 KW 29 | 12

