



# FRUCHTIGES QUINOA-CHILI

mit Paprika, Bohnen und Gremolata



## HELLO QUINOA

Quinoa zählt zu den sogenannten Pseudo-Getreidesorten, denn eigentlich gehört das Kraftkorn zu den Gänsefußgewächsen.



Quinoa



rote Zwiebel



gelbe Paprika



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



gehackte Tomaten



krause Petersilie



Naturjoghurt



Zitrone



Gewürzmischung



30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Neuentdeckung

Zeit sparen

leichter Genuss

Dieses Chili ist definitiv eines der besonderen Sorte! Die klassischen Bestandteile sind die kleinen Kraftpakete Kidneybohnen und feuriger Cayennepfeffer, der aus getrockneten Chilis gewonnen wird. Die außergewöhnlichen Komponenten sind das Inkakorn Quinoa und die selbst gemachte Gremolata, eine feine Würzsoße aus dem Norden Italiens. Du wirst staunen, wie gut sich alle Zutaten zu einer richtigen, **glutenfreien** Geschmacksexplosion kombinieren lassen!



Wasche **Obst, Gemüse und Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf (mit Deckel)**, **1 große Pfanne (mit Deckel)**, eine **Gemüsereibe**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Stabmixer** und ein **Sieb**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Rote Zwiebel** abziehen und in feine Würfel schneiden. **Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Würfel schneiden. **Gelbe Paprika** ebenfalls entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen und hacken. **Kidneybohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



## 4 FÜR DIE GREMOLATA

**Zitronenschale** fein abreiben und in ein hohes Rührgefäß geben. **Zitrone** halbieren, 1 [2] **Zitronenhälfte** auspressen und den Rest in Spalten schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen und mit dem restlichen **Knoblauch** in das Rührgefäß geben. 2 EL [4 EL] **Zitronensaft**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, 2 EL [4 EL] **Wasser**, etwas **Salz** und **Pfeffer** hinzugeben und mit einem Stabmixer zu einem feinen **Pesto** pürieren.



## 2 QUINOA GAREN

Einen kleinen Topf mit reichlich heißem **Wasser** füllen, **salzen**, aufkochen lassen, **Quinoa** zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.



## 5 CHILI ABSCHMECKEN

**Quinoa** durch ein Sieb abgießen, zum **Gemüse** geben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

★ **TIPP:** Sollte das **Chili** zu dickflüssig sein, füge noch 100 ml **Gemüsebrühe** hinzu.



## 3 CHILI ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen.  $\frac{2}{3}$  des gehackten **Knoblauchs**, **Gewürzmischung**, **Zwiebelwürfel** und **Paprikastücke** darin 1 – 2 Min anbraten. **Kidneybohnen** und **stückige Tomaten** zugeben und abgedeckt bei mittlerer Hitze für 10 – 15 Min. leicht köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Zum Schluss mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Quinoa-Chili** in Schüsseln verteilen und mit **Gremolata** toppen. Zusammen mit **Joghurt** und **Zitronenspalten** genießen.

# GUTEN APPETIT!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Zwiebel DE	1	2
rote Spitzpaprika BE	1	2
gelbe Paprika BE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Kidneybohnen	1 Dose	2 Dosen
Quinoa 15)	100 g	200 g
Gewürzmischung „Quinoa-Chili“ 15)	7 g	14 g
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Zitrone ES	1	2
krause Petersilie	20 g	40 g
Naturjoghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g

Salz\*, Pfeffer\*, (Oliven-)Öl\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
 ☞ 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. 750 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	2728 kJ/650 kcal
Fett	3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	11 g	82 g
– davon Zucker	4 g	24 g
Eiweiß	4 g	29 g
Ballaststoffe	3 g	22 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Instagram Facebook #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