

HelloFresh

Leichter kochen,  
besser essen!



KW 41 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Mit Quinoa, Zucchini, Rosinen und Feta gefüllte Paprika, dazu grüner Salat

Habt Ihr schon Quinoa für euch entdeckt? Gerade Vegetarier sollten auf dieses leckere Inka-Korn nicht verzichten! Es ist vollgepackt mit hochwertigem Protein und enthält davon abgesehen viel mehr Eisen als herkömmliche Getreidesorten. Und natürlich ist Quinoa absolut glutenfrei.



30 min.



Stufe 2



gelbe Paprika



Tomate



Zucchini



Feta



Knoblauch



Quinoa



Rosinen



Blattsalat



Petersilie



Joghurt

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
gelbe Paprika	2	4
Tomate	1	2
Zucchini	1	2
Feta 7)	125 g	250 g
Knoblauch ☼	1/8	1/4
Quinoa	100 g	200 g
Rosinen 15)	20 g	40 g
Blattsalat	75 g	150 g
Petersilie	5 g	10 g
Joghurt 7)	150 g	300 g

☼ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose  
15) kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 589 kcal  
Kohlenhydrate: 54 g  
Fett: 30 g, Eiweiß: 24 g  
Ballaststoffe: 11 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Essig, Zucker, Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Ofen, kleiner Topf, Auflaufform



**1** Ofen auf 200 °C vorheizen.

**2** Paprikas waschen, längs halbieren und entkernen. **Tomate** waschen, Strunk entfernen und grob hacken. **Zucchini** waschen und grob reiben. **Feta** grob zerbröseln. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**3** Paprikas innen und außen mit etwas **Olivenöl** einreiben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf mittlerer Schiene des Ofens ca. 15 Min. garen.

**4** **Quinoa** in einem kleinen Topf nach Packungsangabe zubereiten. Anschließend mit **Rosinen**, **Zucchini**, **Tomaten**, **Feta**, **Knoblauch** und **Salz** und **Pfeffer** vermengen.

**5** Paprikas nach Garzeit aus dem Ofen nehmen und mit der **Quinoa-Mischung** füllen. Anschließend in eine Auflaufform geben und 10 weitere Min. im Ofen garen.

**6** **Petersilie** waschen, trocken schütteln und grob hacken. **Joghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**7** Für das Dressing: **Salatmischung** waschen und abtropfen lassen. 2 EL **Olivenöl** mit 1 EL **Essig** (wenn vorhanden **Rotweinessig**), etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zu einem Dressing verrühren. Mit dem **Salat** vermengen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

**8** **Paprika** nach Garzeit auf Tellern verteilen, mit **Petersilie** bestreuen und mit etwas **Salat** und einem Klecks **Joghurt** genießen.

