



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW05
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

So gesund und so lecker: Quinoa mit Mandeln auf Avocado-Champignons-Carpaccio, dazu Petersilien-Mojo

Heute haben wir ein echtes Gourmet-Essen für Dich mit jeder Menge gesunder Superfoods: Pilzen, Avocados, Quinoa, Zwiebeln und Knoblauch und Nüssen. Jetzt musst Du das Ganze nur noch kochen und genießen!

35 min.

Stufe 2



Zitrone



Avocados



Champignons, braun



Zwiebel, rot



Mozzarella



SEEBERGER
Quinoa



Petersilie



Knoblauch



Rauchmandeln

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zitrone	1	2
Avocados	2	4
Champignons, braun	150 g	300 g
Zwiebel, rot	1	2
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Quinoa 15)	125 g	250 g
Petersilie	10 g	20 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Rauchmandeln 8) 15)	20 g	40 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

- 1) Gluten 7) Lactose
- 8) Schalenfrüchte
- 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 830 kcal
Kohlenhydrate: 53 g,
Fett: 53 g, Eiweiß: 27 g
Ballaststoffe: 19 g

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

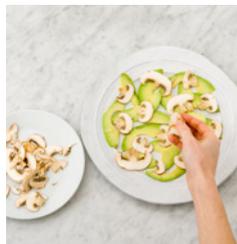
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

Zitronenpresse, sauberes Küchentuch, Sieb, große Pfanne, Küchenpapier,
hohes Rührgefäß, Pürierstab



1 **Zitrone** auspressen. **Avocados** halbieren, Schale und Kern entfernen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden, diese gleich mit **Zitronensaft** beträufeln. **Champignons** mit einem Küchentuch vorsichtig säubern und in dünne Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Mozzarella** in einem Sieb abtropfen lassen, dann in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

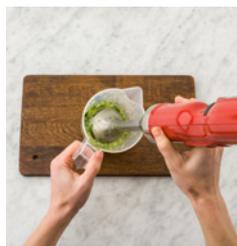


2 Für das **Carpaccio** zwei große, flache Teller vorbereiten: Darauf **Avocado-** und **Champignons-Scheiben** verteilen, mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen.



3 In einer großen Pfanne 1 TL **Olivenöl** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Zwiebel** darin ca. 2 Min. andünsten. Danach herausnehmen und kurz beiseite stellen.

4 Pfanne mit Küchenpapier auswischen, **Quinoa** darin ohne Fettzugabe auf hoher Stufe unter Wenden 3–4 Min. anrösten. Temperatur herunterstufen, 300 ml Wasser und ein wenig **Salz** zugeben und einmal aufkochen lassen. Dann auf niedriger Stufe 5 Min. weiterköcheln lassen. Herd abschalten und **Quinoa** noch 5 Min. ziehen lassen.



5 Für das **Petersilien-Mojo**: **Petersilie** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. **Knoblauch** ⊕ abziehen und grob zerkleinern. In einem hohen Rührgefäß **Petersilie**, **Knoblauch**, 3 EL **Olivenöl**, 3 EL Wasser, ein wenig **Salz** und **Pfeffer** mit dem Pürierstab zu einer dünnflüssigen Paste mixen. **Rauchmandeln** grob hacken.

6 **Quinoa** mit einem Löffel in kleinen Häufchen auf dem **Avocado-Champignons-Carpaccio** verteilen. Gedünstete **Zwiebel**, **Mozzarella** und **Rauchmandeln** darüber verteilen. Mit **Petersilien-Mojo** beträufeln und alles zusammen genießen!