

Chili con Sikil Pak! Kürbiskernpesto, Chili & Quinoa

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 767 kcal • Tag 5 kochen



Jalapeño



Kürbiskerne



Knoblauchzehe



Koriander



Frühlingszwiebel



Quinoa Tricolor



stückige Tomaten



schwarze Bohnen



Sojasoße



gemahlener Kreuzkümmel



Paprika multicolor



Gewürzmischung „Hello Cajun“

Entdecke jetzt ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung jederzeit im Blick mit der **führenden Ernährungs-App in Deutschland**. Sicher Dir jetzt exklusiv **-50%** als HelloFresh Kund:in auf **YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Zucker*, Wasser*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

2 Kleiner Topf, 1 Sieb, 1 Topf mit Deckel, 1 Hohes Rührgefäß und 1 Pürierstab

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jalapeño NL	1	1	2
Kürbiskerne	60 g	100 g	120 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Koriander	10 g	10 g	10 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	4
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml	50 ml
gemahlener Kreuzkümmel	1 g**	2 g	2 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	434 kJ/104 kcal	3211 kJ/767 kcal
Fett	4,3 g	31,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6,7 g
Kohlenhydrate	10,8 g	79,8 g
– davon Zucker	3 g	21,9 g
Eiweiß	4,8 g	35,6 g
Salz	0,6 g	4,43 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **BE:** Belgien



1 Quinoa kochen

Erhitze 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel **Quinoa**, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** füllen und aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Jalapeño halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Koriander grob hacken.

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.



3 Chili ansetzen

In einem großen Topf mit Deckel ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu springen. Herausnehmen und in hohes Rührgefäß geben. Ein Viertel vom **Knoblauch** ebenfalls in das Rührgefäß geben.

In dem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Die Hälfte der **Jalapeño**, restlichen **Knoblauch** und **Paprika** dazugeben und 2 – 3 Min. anbraten.



4 Chili vollenden

Das **Gemüse** mit „Hello Cajun“ und der Hälfte vom **Kreuzkümmel** würzen und 1 Min. anbraten.

Schwarze Bohnen dazugeben und mit **Sojasoße** und **stückige Tomaten** ablöschen. Deckel aufsetzen und 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Nach der Kochzeit mit **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



5 Für der Sikil Pak

Währenddessen in das hohe Rührgefäß restliche **Jalapeño**, die Hälfte vom **Koriander**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, eine Prise **Kreuzkümmel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** geben. Mithilfe eines Pürierstabs zu ein **stückiges Pesto** pürieren.



6 Anrichten

Quinoa auf tiefe Teller und nach Belieben mit restlichem **Koriander** toppen. **Chili** daneben anrichten. Mit **Sikil Pak Pesto** und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

Guten Appetit!

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

