








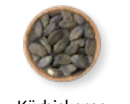




# Chili con Sikil Pak! mit Jalapeños dazu Paprika, schwarze Bohnen & Quinoa

Vegan 30 – 40 Minuten • 688 kcal • Tag 5 kochen



-  Quinoa Tricolor
-  schwarze Bohnen
-  stückige Tomaten
-  Paprika multicolor
-  Jalapeño
-  Knoblauchzehe
-  Frühlingszwiebel
-  Petersilie, glatt
-  Sojasoße
-  Kürbiskerne
-  Gewürzmischung „Hello Cajun“
-  gemahlener Kumin

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% 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

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	2	2
Jalapeño <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Knoblauchzehen <b>ES</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN</b>	2	3	1
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Sojasoße <b>11   15</b> )	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Kürbiskerne	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
gemahlener Kumin	1 g**	2 g	2 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. 720 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	2879 kJ/688 kcal
Fett	3,7 g	26,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,9 g
Kohlenhydrate	10,7 g	77,2 g
– davon Zucker	2,9 g	21,2 g
Eiweiß	4,1 g	29,6 g
Salz	0,61 g	4,42 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 ES: Spanien

MA: Marokko BE: Belgien PL: Polen EG: Ägypten SN: Senegal



## 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.

**Petersilienblätter** grob hacken.

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

**Knoblauch** fein 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.

Von den **stückigen Tomaten** 2 EL [3 EL | 4 EL] und ein Viertel vom **Knoblauch** ebenfalls in das hohe Rührgefäß geben.

Jetzt 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

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

**Schwarze Bohnen** dazugeben und mit **Sojasoße** und restlichen **stückigen 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 **Jalapeños**, Hälfte der gehackten **Petersilie**, weiße **Frühlingszwiebelringe**, 1 Prise **Kumin**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\***, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** geben. Mithilfe eines Pürierstabs zu einem **stückigen Pesto** pürieren.



## 6 Anrichten

**Quinoa** auf tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit restlicher gehackter **Petersilie** toppen. **Chili** daneben anrichten. Mit **Sikil Pak Pesto** und grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

**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>

