

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 NL ES MA BE PL	1	2	2
Jalapeño NL ES MA	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Frühlingszwiebel EG MA SN	2	3	1
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Sojasoße 11 15)	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.



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.

Jalapeño

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



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.



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.



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.



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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

