



BOWL MIT GARNELN,

Petersilien-Quinoa, Ofen-Süßkartoffelwürfeln und Sauerrahm-Dip



EXTRA LECKERBISSEN

GARNELEN



Quinoa



Petersilie



Kirschtomaten



Frühlingszwiebel



Süßkartoffel



Gewürzmischung
„Hello Mexico“



schwarze Bohnen



saure Sahne



Limette



Rucola



Tomate



Gemüsebrühe



Zwiebel



Garnelen



Knoblauchzehe

35 Minuten Stufe 2

Tag 1-2 kochen

Extra Leckerbissen! Unsere Bowl mit Petersilien-Quinoa zählt sowieso schon zu Deinen liebsten Rezepten. Mit einer Extraportion saftig angebratener Knoblauch-Garnelen wird daraus aber noch mal ein ganz besonderes Geschmackserlebnis! In unserer Bowl stecken außerdem jede Menge Vitamine, **Ballaststoffe** und karibisches Flair. Für die ganz besondere Geschmacksnote sorgt heute unsere Gewürzmischung auf Deinen Süßkartoffelwürfeln. Guten Appetit!

+

12

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze Wasser im **Wasserkocher** und heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel**, **1 Sieb**, **1 große Pfanne**, **1 Knoblauchpresse** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 QUINOA KOCHEN

Mit **Wasser*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** grob würfeln. **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** in einen kleinen Topf mit **Öl*** geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. **Quinoa** in den Topf geben, mit **Brühe** auffüllen, **salzen*** und **pfeffern***, aufkochen und mit aufgesetztem Deckel bei niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



4 FÜR DAS DRESSING

In einer großen Schüssel **Olivenöl***, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Limettensaft**, ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola** zugeben und gut untermischen. In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** mit der **Hälfte** der gehackten **Petersilie**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



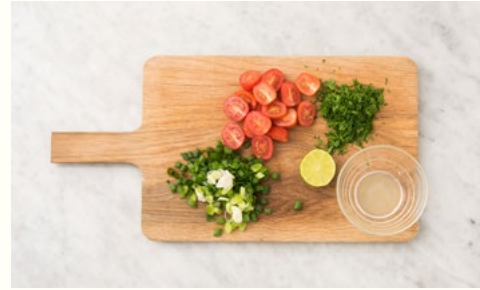
2 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Gewürzmischung**, **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



5 FÜR DIE GARNELN

Öl* in einer großen Pfanne erhitzen und **Garnelen** darin 5 – 6 min anbraten oder bis diese durchgegart sind. **Knoblauch** dazupressen, **Garnelen** einmal kurz durchschwenken und mit **Salz*** und **Pfeffer*** und etwas **Limettenabrieb** abschmecken.



3 GEMÜSE VORBEREITEN

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Kirschtomaten** halbieren. **Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden. **Limette** halbieren, **Saft** von 1 [2] Hälfte auspressen. **Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgießen und so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit getrennt zu den **Süßkartoffeln** in den Backofen geben.



6 ANRICHTEN

Restliche **Petersilie** unter die **Quinoa** mischen und auf Schüsseln verteilen. **Süßkartoffelwürfel**, **schwarze Bohnen**, **Rucolasalat**, **Garnelen** und **Tomatenhälften** darauf anrichten, mit **Petersilien-Dip** beträufeln, zusammen mit den **Frühlingszwiebelringen** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Gemüsebrühe	2 g	3 g ☉	4 g
Zwiebel EG	1	1	2
Tomate ES NL	1	2	2
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Gewürzmischung „Hello Mexico“	2 g	3 g	4 g
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Limette BR MX	½ ☉	¾ ☉	1
schwarze Bohnen	½ ☉	¾ ☉	1
Rucola	50 g	75 g	100 g
saure Sahne 5)	150 g	150 g	150 g
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	½ ☉	¾ ☉	1
Wasser* für Schritt 1	200 ml	300 ml	400 ml
Öl* für Schritt 1	1 TL	1 EL	1 EL
(Oliven-)Öl* für Schritt 2, 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ 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. 850 g)
Brennwert	372 kJ/89 kcal	3.100 kJ/741 kcal
Fett	3 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	11 g	86 g
- davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiß	5 g	40 g
Salz	1 g	2 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

5) Milch 14) Krebstiere

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

URSPRUNGLÄNDER

EG: Ägypten ES: Spanien NL: Niederlande US: Vereinigte Staaten von Amerika IT: Italien BR: Brasilien MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!